

# 2023년 11월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
		1	2	3
		이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
6	7	8	9	10
	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「심상명상과 사랑명상」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30 장소: 웰빙센터 6층 아주푸른공간	
13	14	15	16	17
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실 「아우토겐 上」 10:00~11:00/ 온라인  (대면) 암 치료 후 건강한 생활습관 14:00~15:00 장소: 웰빙센터 6층 아주푸른공간	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인  (대면) 암종별 Q&A교실 「갑상선암 치료 후 건강관리」 14:00~15:00 장소: 웰빙센터 6층 아주푸른공간	
20	21	22	23	24
		이완명상훈련교실 「아우토겐 下」 10:00~11:00/ 온라인		
27	28	29	30	