

2023년 9월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
				1
				자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
4	5	6	7	8
	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 두경부암 치료 후 Q&A교실 14:00~15:30	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실⑥ 14:00~15:30/ 온라인	
11	12	13	14	15
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30 캘리테라피교실⑦ 14:00~15:30/ 온라인	
18	19	20	23	22
		이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실⑧ 14:00~15:30/ 온라인	
25	26	27	28	29