

2022년 6월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
		1	2	3
			아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 영명이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	"슬기로운 건강강좌" 온라인  YouTube 실시간 생중계 13:00~15:50
6	7	8	9	10
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 「내 삶의 반짝이는 순간들」 10:00~11:30/ 온라인
13	14	15	16	17
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(6) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 「압화공예를 이용한 자개모빌 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
20	21	22	23	24
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	바른걷기교실 14:00~15:00/ 온라인		