

2023년 7월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
10	11	12	13	14
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
17	18	19	20	21
		이완명상훈련교실 「아우토킨훈련上」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료 「투명하게 나를 바라보기-수경화분 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
24	25	26	27	28
		이완명상훈련교실 「아우토킨훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인		