

2024년 9월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
(대면) 림프부종 관리방법 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실⑤ 「아우토킴훈련 上」 06:30~07:30/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 캘리테라피교실① 13:00~15:00/ 웰빙센터 6층
9	10	11	12	13
수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실⑥ 「아우토킴훈련 下」 06:30~07:30/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료 「나의 안식처_수태불만들기」 10:00~11:30/ 온라인	(대면) 캘리테라피교실② 13:00~15:00/ 웰빙센터 6층
16	17	18	19	20
추석연휴	추석	추석연휴	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 캘리테라피교실③ 13:00~15:00/ 웰빙센터 6층
23	24	25	26	27
	(대면) 암종별 운동 교실 폐암편 10:00~11:00/ 온라인 두경부암 치료 후 Q&A교실 14:00~15:00/ 온·오프라인	(대면) 이완명상훈련교실 「초심자 원데이 클래스」 09:30~11:30/ 웰빙센터 6층 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	(대면) 캘리테라피교실④ 13:00~15:00/ 웰빙센터 6층