

2022년 12월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
			1	2
			코어 기본 운동 교육 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
5	6	7	8	9
	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 「올해의 내가 맞이할 또 다른 한 해」 10:00~11:30/ 온라인
12	13	14	15	16
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인	상기 기능 개선 운동 교육 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 「프리지브드 플라워를 이용한 원형 리스 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
19	20	21	22	23
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 피로관리 10:00~11:00/ 온라인	바른건기교실 14:00~15:00/ 온라인
26	27	28	29	30
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(6) 10:00~11:00/ 온라인		