

# 2021년 12월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
		(심화)이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「올바른 걷기를 위한 필수운동」 10:00~11:30/ 온라인 심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	
6	7	8	9	10
	암생존자의 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(심화)이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인 영양사와 함께하는 Q&A교실 15:00~16:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 10:00~11:30/ 온라인
13	14	15	16	17
	수면위생과 이완교육 10:00~11:00/ 온라인	(심화)이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:30/ 본관 2층	아주근력 운동교실 「올바른 걷기를 위한 필수운동」 10:00~11:30/ 온라인 심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 10:00~11:30/ 온라인
20	21	22	23	24
이차암검진과 건강관리 14:00~15:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	(심화)이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인		
27	28	29	30	31
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인				

- 모든 프로그램은 사전 예약 후 참여 가능합니다.
- 프로그램 참여 신청 후 불참 시, 당일 오전까지 연락 부탁드립니다.

\* 프로그램 문의: 031-219-4130