

# 2023년 5월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



| 월                              | 화  | 수  | 목   | 금   |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| 1                              | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 근로자의 날<br>(휴일)                 | 심리지지<br>「두려움과 함께 나아가기」<br>14:00~15:00/ 온라인 | 이완명상훈련교실<br>「이완과 명상으로의 초대」<br>10:00~11:00/ 온라인 | 아주근력 운동교실<br>「엉덩이근육 운동」<br>10:00~11:00/ 온라인<br>캘리테라피교실⑤<br>14:00~15:30/ 온라인 | 어린이날<br>(휴일)  |
| 8                              | 9  | 10   | 11  | 12  |
| 수면위생과 이완교육<br>14:00~15:00/ 온라인 |  | 이완명상훈련교실<br>「호흡집중과 마음챙김」<br>10:00~11:00/ 온라인   | (대면) 바른걷기교실<br>10:00~11:30<br>캘리테라피교실⑥<br>14:00~15:30/ 온라인                  | 자녀양육교실_소그룹상담<br>10:00~11:00/ 온라인                      |
| 15                             |  | 17   | 18  | 19  |
|                                |  | 이완명상훈련교실<br>「바디스캔과 알아차림」<br>10:00~11:00/ 온라인   | 아주근력 운동교실<br>「전신근력 운동」<br>10:00~11:00/ 온라인<br>캘리테라피교실⑦<br>14:00~15:30/ 온라인  | 회복관리를 위한 원예치료<br>「새봄맞이 희망심기-튤립화분」<br>10:00~11:30/ 온라인 |
| 22                             | 23   | 24   | 25  | 26  |
|                                |  | 이완명상훈련교실<br>「사랑명상과 심상명상」<br>10:00~11:00/ 온라인   | 캘리테라피교실⑧<br>14:00~15:30/ 온라인  |   |
| 29                             | 30   | 31   |   |   |
|                                |  | 이완명상훈련교실<br>「아우토킴훈련上」<br>10:00~11:00/ 온라인      |   |   |