

2024년 7월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
림프부종의 이해와 예방 10:00~11:00/ 온라인		이완명상훈련교실⑤ 「아우토키텐션 上」 10:00~11:00/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 「나를 위한 균형-자연물 모빌 만들기」 14:00~15:30/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
8	9	10	11	12
암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	두려움과 함께 나아가기 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실⑥ 「아우토키텐션 下」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	
15	16	17	18	19
수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인		(대면) 이완명상훈련교실 숙련자 원데이 클래스 9:30~11:30/ 웰빙센터 6층	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
22	23	24	25	26
		암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인		