

# 2022년 10월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
	암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실(1) 14:00~15:30/ 온라인	아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 엉덩이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
10	11	12	13	14
대체공휴일	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실(2) 14:00~15:30/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 「내 삶의 반짝이는 순간들」 10:00~11:30/ 온라인 심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인
17	18	19	20	21
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 15:00~16:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실(3) 14:00~15:30/ 온라인	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 「압화공예를 이용한 자개모빌 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
24	25	26	27	28
		캘리테라피교실(4) 14:00~15:30/ 온라인	암 치료 후 피로관리 10:00~11:00/ 온라인	