

2022년 1월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
3	4	5	6	7
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 10:00~11:00/ 온라인	이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	
10	11	12	13	14
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 10:00~11:00/ 온라인	이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	
17	18	19	20	21
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 10:00~11:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	
24	25	26	27	28
		이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인		

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

* 프로그램 문의: 031-219-4130