

# 2022년 3월 경기 암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	삼일절	이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 직장복귀 10:00~11:00/ 온라인
7	8	9	10	11
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	대통령 선거	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 10:00~11:30/ 온라인
14	15	16	17	18
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인 자녀양육교실 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 10:00~11:30/ 온라인
21	22	23	24	25
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(3) 10:00~11:00/ 온라인 바른걷기교실 14:00~15:00/ 온라인		
28	29	30	31	
		이완명상훈련교실(4) 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 생활습관 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