

2025년 5월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
5	6	7	8	9
어린이날	대체휴일	(6주과정) 이완명상훈련교실 10:00~11:00/ 온라인 (6주과정) 캘리테라피교실 14:00~16:00/ 웰빙센터 6층	(3주과정) 바른걷기교실 「바른걷기 포인트 이론과 보행평가」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
12	13	14	15	16
다니엘 근력강화운동 10:00~11:00/ 온라인	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 10:00~11:00/ 온라인 (6주과정) 캘리테라피교실 14:00~16:00/ 웰빙센터 6층	(3주과정) 바른걷기교실 「걷기 전후 스트레칭과 기본 근력운동」 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	회복관리를 위한 원예치료 「나를 깨워준 것 이끼테라피움」 09:30~11:00/ 온라인
19	20	21	22	23
상지 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인 수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인		(6주과정) 이완명상훈련교실 10:00~11:00/ 온라인 (6주과정) 캘리테라피교실 14:00~16:00/ 웰빙센터 6층	(3주과정) 바른걷기교실 「잘못된 걸음걸이 개선운동」 10:00~11:30/ 웰빙센터 6층	
26	27	28	29	30
하복부 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인		(6주과정) 이완명상훈련교실 10:00~11:00/ 온라인 (6주과정) 캘리테라피교실 14:00~16:00/ 웰빙센터 6층		