

2023년 3월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
				자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
6	7	8	9	10
아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 엉덩이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「아우토크엔훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인 바른걷기교실 14:00~15:30/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료 「새봄맞이 희망심기-튤립화분」 10:00~11:30/ 온라인
13	14	15	16	17
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	암 치료 후 건강한 생활습관 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「아우토크엔훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
20	21	22	23	4
		이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 피로관리 10:00~11:00/ 온라인	
27	28	29	30	31
		이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인		