

# 2023년 4월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
3	4	5	6	7
	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「거북목과 굽은 등 교정 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실① 14:00~15:30/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
10	11	12	13	14
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인		회복관리를 위한 원예치료 「새봄맞이 희망심가-튤립화분」 10:00~11:30/ 온라인 캘리테라피교실② 14:00~15:30/ 온라인
17	18	19	20	21
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인	이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실③ 14:00~15:30/ 온라인	
24	25	26	27	28
		이완명상훈련교실 「아우토겐훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인	캘리테라피교실④ 14:00~15:30/ 온라인	