

# 2023년 2월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
		이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 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	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인
6	7	8	9	10
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인 바른걷기교실 14:00~15:30/ 온라인	
13	14	15	16	17
	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	
20	21	22	23	24
		이완명상훈련교실 「심상명상과 사랑명상」 10:00~11:00/ 온라인		
27	28			
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인			