

# 2025년 3월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
대체휴일	다니엘 근력강화운동 10:00~11:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인	(3주과정) 바른걷기교실 「바른걷기 포인트 이론과 보행평가」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인
10	11	12	13	14
수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인  저녁상담소 「암 치료 후 건강관리」 20:00~21:00/ 온라인	상지 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인  심리지지 「두려움과 함께 나아가기」 14:00~15:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「아우토킨훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인  암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인	(3주과정) 바른걷기교실 「걷기 전후 스트레칭과 기본 근력운동」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층  회복관리를 위한 원예치료 「나를 깨워준 것 이끼테라피움」 14:00~15:30/ 온라인	
17	18	19	20	21
암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	하복부 기능개선운동 10:00~11:00/ 온라인	(6주과정) 이완명상훈련교실 「아우토킨훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인	(3주과정) 바른걷기교실 「잘못된 걸음걸이 개선운동」 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	
24	25	26	27	28
		(6주과정) 이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인		