

2024년 5월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
		이완명상훈련교실③ 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 영덩이 근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육 고민상담소 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 캘리테라피 교실① 13:00~15:00
6	7	8	9	10
대체공휴일	두려움과 함께 나아가기 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실④ 「사랑명상과 심상명상」 10:00~11:00/ 온라인 회복관리를 위한 원예치료 14:00~15:30/ 온라인	(대면) 바른걷기교실 10:00~11:30	
13	14	15	16	17
(대면) 림프부종 관리방법 10:00~11:00/ 웰빙센터 6층	(대면) 5월 가정의 달 맞이 「함께 하는 건강관리」 13:00~16:00/ 웰빙센터 6층	석가탄신일	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 캘리테라피 교실② 13:00~15:00
20	21	22	23	24
수면위생교육과 피로관리 14:00~15:00/ 온라인		이완명상훈련교실⑤ 「아우토겐 훈련 上」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 건강한 식생활 14:00~15:00/ 온라인		(대면) 캘리테라피 교실③ 13:00~15:00
27	28	29	30	31
		이완명상훈련교실⑥ 「아우토겐 훈련 下」 10:00~11:00/ 온라인	(대면) 대장암 운동 교실 10:00~11:00	(대면) 캘리테라피 교실④ 13:00~15:00