



| 월            | 화                                      | 수  | 목  | 금                                  |
|--------------|--|--|--|------------------------------------|
|              |  |  | 1  | 2                                  |
| ■ 표준화 / ■ 자율 |  |  | 피로관리<br>10:00 ~ 11:00<br>비대면 ZOOM                        |                                    |
| 5            | 6                                      | 7  | 8  | 9                                  |
|              | 수면위생/이완훈련<br>14:00 ~ 15:00<br>대면       | 직업복귀<br>10:00 ~ 11:00<br>비대면 ZOOM          |  |                                    |
| 12           | 13                                     | 14   | 15   | 16                                 |
|              | 수면위생/이완훈련<br>14:00 ~ 15:00<br>비대면 ZOOM | 내 안의 불안 다스리기<br>14:00 ~ 15:00<br>대면        | 광복절  |                                    |
| 19           | 20                                     | 21   | 22   | 23                                 |
|              | 내 안의 불안<br>다스리기<br>10:00 ~ 11:00<br>대면 | 수면위생/<br>이완훈련<br>14:00 ~ 15:00<br>비대면 ZOOM | 상지기능개선운동<br>11:00 ~ 12:00<br>비대면 ZOOM<br>대면-KSPO광주체력인증센터 |                                    |
| 26           | 27                                     | 28   | 29   | 30                                 |
|              | 수면위생/이완훈련<br>14:00 ~ 15:00<br>비대면 ZOOM | 영양식생활<br>10:00 ~ 11:00<br>비대면 ZOOM         | 무등산 국립공원과 함께하는<br>「숲길따라 마음치유」<br>10:00 ~ 12:00<br>대면     | 공예 프로그램<br>10:00 ~ 11:00<br>대면/비대면 |

- 프로그램은 대면/비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 \* 프로그램 문의 : 061-379-8117