

# 2022년 11월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



일	화	수	목	금
	1	2	3	4
	암 치료 후 건강한 생활습관 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(4) 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	
7	8	9	10	11
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(5) 10:00~11:00/ 온라인	암생존자의 건강한 식생활 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(1) 「올해의 내가 맞이할 또 다른 한 해」 10:00~11:30/ 온라인
14	15	16	17	18
수면위생과 이완교육 14:00~15:00/ 온라인	심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(6) 10:00~11:00/ 온라인 암종별 Q&A교실 「갑상선암 치료 후 건강관리」 14:00~15:00/ 온라인	아주근력 운동교실 「몸통의 안정성을 위한 코어 운동」 10:00~11:00/ 온라인	회복관리를 위한 원예치료(2) 「프리저브드 플라워를 이용한 원형 리스 만들기」 10:00~11:30/ 온라인
21	22	23	24	25
		이완명상훈련교실(1) 10:00~11:00/ 온라인	암 치료 후 피로관리 10:00~11:00/ 온라인	자녀양육교실_소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인 바른걸기교실 14:00~15:00/ 온라인
28	29	30		
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실(2) 10:00~11:00/ 온라인		