

# 2023년 10월 경기권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정표



월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
			아주근력 운동교실 「신체활동의 원동력이 되는 영당이근육 운동」 10:00~11:00/ 온라인 캘리테라피교실 14:00~15:30/ 온라인	자녀양육교실 소그룹상담 10:00~11:00/ 온라인 심리지지 「내 안의 불안 다스리기」 14:00~15:30/ 온라인
9	10	11	12	13
	심리지지 「변화된 삶에 적응하기」 14:00~15:00/ 온라인	이완명상훈련교실 「이완과 명상으로의 초대」 10:00~11:00/ 온라인 암 치료 후 직장복귀 14:00~15:00/ 온라인	(대면) 바른걷기교실/ 10:00~11:30	
16	17	18	19	20
		이완명상훈련교실 「호흡집중과 마음챙김」 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 암 치료 후 건강한 생활습관 / 14:00~15:00	아주근력 운동교실 「강한 몸을 만들기 위한 전신 근력 운동」 10:00~11:00/ 온라인 (대면) 암종별 Q&A교실 「유방암 치료 후 건강과 두피관리」 14:00~15:00	
23	24	25	26	27
		이완명상훈련교실 「바디스캔과 알아차림」 10:00~11:00/ 온라인		
30	31			
	심리지지 「새로운 여정을 시작하기」 14:00~15:30/ 온라인			