



대구경북권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3 10시-11시 수면 위생 / 이완 훈련	4 <세계 암의 날>
7 3시-4시 다니엘운동 1차	8	9	10 2시-3시 취약, 선택영양 집중관리	11 10시-11시30분 심리지지
14 10시-11시 독서치료 3시-4시 다니엘운동 2차	15 2시-3시 직업복귀 준비	16	17 10시-11시 수면 위생 / 이완 훈련	18 3시-4시 소도구 근력운동
21 3시-4시 다니엘운동 3차	22 10시-11시 영양과 식이	23	24 10시-11시 피로 예방 / 바른 걷기	25 10시-11시30분 심리지지
28 3시-4시 다니엘운동 4차				

<운영방법>
● 대면 교육
● 비대면 교육

'22 온라인 교육) 미술치료 팝업 그림일기
사전예약후 직접 방문하여 준비물(★무료)을 받아
가정에서 유튜브영상을 보고 따라하는 프로그램입니다.
1사람 당 1번 참여 가능 / 센터등록자에 한 함

대구경북 권역암생존자통합지지센터

공지사항

★교육대상 : 암생존자
(*센터등록자에 한 함)

- 프로그램 참가비 및 재료비는 모두 '무료'입니다. ※**사전예약제**
- **대면 교육**
코로나-19 상황 중 대면 교육의 참여인원은 '최대 8인'입니다.
- **비대면 교육**
'ZOOM 어플'을 이용한 화상교육으로 진행됩니다.
- 당일 '연락 없이' 불참하는 경우, 다음 프로그램 모집 시 신청이 제한될 수 있습니다.
- 기타 상담을 원하시는 분은 센터로 문의하시기 바랍니다.
(사회복지 연계, 만성질환 관리 등)

사전예약 및 문의
☎ 053)200-3561

<교육장소>
암생존자통합지지센터
평가실 / 프로그램실 1, 2