

2023년 10월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

일(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
2 추석 대체공휴일	3 개천절	4	5	6 직업복귀 지원 (10:00-11:30)
9 한글날	10 [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	11	12 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	13 상지기능개선운동 (10:00-11:00) 수면위생교육 (11:00-12:00)
16 재발 두려움 (14:30-15:30) 영양·식생활 (15:30-16:30)	17	18	19 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	20 하복부기능개선운동 (10:00-11:00) 암생존자건강관리 (11:00-12:00)
23	24 [대면] 이완훈련 점진적근육이완법 (14:00-15:00)	25	26 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	27
30 바른 걷기 (10:00-11:00) 피로관리 (11:00-12:00)	31			



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

