

2023년 7월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|-------|-------|--|---|---|-----------------------------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 심리지지 프로그램(10~11) : 변화된 삶에 적응하기 영양·식생활 관리(11~12) | 5 | 6 1:1 전문의 건강증진 상담 (10:00~11:40) | 7 심리상담(10~11:30) | 8 |
| 9 | 10 | 11 내 안의 불안 다스리기(10~11) 상지 기능개선 운동(11~12) | 12 하지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16) | 13 림프부종관리(10~11) 하복부 기능개선 운동(11~12) | 14 심리상담(10~11:30) | 15 |
| 16 | 17 | 18 수면위생교육·이완훈련(10~11) 바른 걸기(11~12) 이차암 예방과 암검진(15~16) | 19 상지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16) | 20 운동 교육(10~11) | 21 직업복귀 지원 교육 (14~15) | 22 |
| 23/30 | 24/31 | 25 운동 교육(11~12) | 26 | 27 바른 걸기(10~11) 영양·식생활 관리(11~12) | 28 심리상담(10~11:30) | 29 |

- ◆ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ◆ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ◆ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948