



2024년 대구경북권역암생존자통합지지센터 4월 프로그램 일정

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
A반 여성암생존자 대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50	B반 여성암생존자 대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50 하복부기능개선운동 11:10~12:00 라인댄스(1주차) 13:30~15:00	A반 여성암생존자 비대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50	심리지지(모듈1) 변화된삶에적응하기 (모듈1)10:00~11:30
8	9	10 국회의원선거일	11	12
A반 여성암생존자 비대면 상지기능개선운동 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 상지기능개선운동 10:00~10:50 라인댄스(2주차) 13:30~15:00	A반 여성암생존자 비대면 하복부기능개선운동 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 하복부기능개선운동 10:00~10:50	심리지지(모듈2) 내안의불안다스리기 10:00~10:50 재발두려움 10:50~11:40 소도구근력운동 14:00~14:50
15	16	17	18	19
A반 여성암생존자 대면 소도구근력운동 10:00~10:50 근력강화운동(다니엘) 11:10~12:00	B반 여성암생존자 대면 소도구근력운동 10:00~10:50 라인댄스(3주차) 13:30~15:00	A반 여성암생존자 비대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50 림프부종의 이해 및 예방(이론) 11:00~11:50	B반 여성암생존자 비대면 근력강화운동(다니엘) 10:00~10:50 영양식생활(이론) 14:00~14:50 영양관리(실습) 14:50~15:40	심리지지(모듈3) 새로운여정의시작 10:00~11:30
22	23	24	25	26
A반 여성암생존자 비대면 상지기능개선운동 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 상지기능개선운동 10:00~10:50 라인댄스(4주차) 13:30~15:00	A반 여성암생존자 비대면 하복부기능개선운동 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 하복부기능개선운동 10:00~10:50 상지기능개선운동 11:10~12:00	1:1 심리상담 10:00~10:40 10:40~11:20 11:20~12:00
29	30	<ul style="list-style-type: none"> A/B반 여성암생존자 : 사전 참가자 모집 완료(추가 모집 불가) 라인댄스 : 4주 과정으로 4회 출석 필수 심리지지 : 그룹 심리지지 교육으로 3회 출석 권장 림프부종 : 이론 수업 후 실습 연강 영양 : 이론 수업 후 실습 연강 		
A반 여성암생존자 대면 소도구근력운동 10:00~10:50	B반 여성암생존자 비대면 소도구근력운동 10:00~10:50			

📢 신청안내

- 이용 대상 : 권역센터 등록된 암생존자 및 가족 (당일 신규등록 후 교육 참여 가능)
- 장소 : 칠곡경북대학교병원 1동 2층 대구경북권역암생존자통합지지센터
- 참가비 및 재료비 : 무료
- 참가 방법 : 카카오톡 채널 1:1 채팅 / 유선전화 / 방문 신청

사전에약 및 문의
☎ 053)200-3561
칠곡경북대학교병원 1동 2층

📢 중요알림

- 모든 프로그램은 선착순으로, 조기마감 될 수 있습니다.
- 상담 당일 '연락 없이' 불참하는 경우, 다음 프로그램 신청이 제한 될 수 있습니다.
- 상담 및 교육 시작 10분 전까지 센터 도착 바라며, 도착이 늦어질 경우 미리 연락 바랍니다.
- 무료주차 : 1인당 2시간권 제공 됩니다(대중교통 이용 권장).

