



# 충북권역암생존자통합지지센터 2023년 11월 프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
		1	2	3
			근력강화운동 ① 14:00~15:00 직업복귀교육 ① (U&I 행복잡고) 14:00~16:00	
6	7	8	9	10
	소그룹 심리지지 ① (변화된 삶에 적응하기) 14:00~15:00 상지·하복부기능개선운동 ① 14:00~15:00		근력강화운동 ② 14:00~15:00 직업복귀교육 ② (슬기로운 직장생활) 14:00~16:00	
13	14	15	16	17
	소그룹 심리지지 ② (내안의 불안 다스리기) 14:00~15:00 상지·하복부기능개선운동 ② 14:00~15:00	영양·식생활 (이론교육) 14:00~15:00	근력강화운동 ③ 14:00~15:00 직업복귀교육 ③ (톡톡건강법) 14:00~16:00	
20	21	22	23	24
	소그룹 심리지지 ③ (새로운 여정 시작하기) 14:00~15:00 상지·하복부기능개선운동 ③ 14:00~15:00		근력강화운동 ④ 14:00~15:00	
27	28	29	30	
	1:1 심리지지 (재발 두려움) 14:00~15:00 상지·하복부기능개선운동 ④ 14:00~15:00			

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. \* 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863