

# 10

## 울산암생존자통합지지센터 프로그램



월

화

수

목

금

<p>비대면(Zoom)강의 대면 강의</p>	<p>1 <b>국군의 날</b> 임시공휴일</p>	<p>2 수면위생 및 이완요법 10:00 미술집단프로그램 2회 14:00</p>	<p>3 <b>개천절</b></p>	<p>4 원예치유 2회 10:00</p>
<p>7 림프부종 예방 및 관리 10:00</p>	<p>8 심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00</p>	<p>9 <b>한글날</b></p>	<p>10 영양 및 식생활교육 10:00 원예치유 3회 10:00 집단미술프로그램 3회 14:00</p>	<p>11 직업복귀 15:00</p>
<p>14</p>	<p>15 심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00</p>	<p>16</p>	<p>17 원예치유 4회 10:00 집단미술프로그램 4회 14:00</p>	<p>18</p>
<p>21</p>	<p>22 심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00</p>	<p>23 피로관리 10:00 상지기능개선운동 15:00</p>	<p>24 원예치유 5회 10:00 집단미술프로그램 5회 14:00</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29 바른걸기 10:00</p>	<p>30 하복부기능개선운동 15:00</p>	<p>31 원예치유 6회 10:00 집단미술프로그램 6회 14:00</p>	<p></p>

**참가비 및 재료는 무료입니다.**

- 원예치유와 집단프로그램은 사전 신청자에 한해 6회 동안 진행됩니다.
- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅

