

# 2023년 8월 울산암생존자통합지지센터 프로그램 안내



- \* 신청기간 : 23. 7. 17.(월) ~ 선착순 마감
  - \* 신청방법 : 1) 전화접수  
2) 카카오톡채널 1:1 채팅
  - \* 수강료 : 무료
  - \* 문의 : ☎ 1577-9740  
카카오톡채널 1:1 채팅
- ID : 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
새로운 여정 시작하기 (심리지지 프로그램)	8월 9일 14:00~15:00	내 인생의 가치를 탐색하는 시간	온라인(ZOOM)
수면위생교육	8월 1일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	8월 9일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
피로관리교육	8월 17일 10:00~11:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육 (대면) 원예치유	8월 24일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
복부근력강화운동	8월 10일 10:00~11:00	식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간	울산대학교병원
두려움과 함께 나아가기	8월 16일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능 개선 운동 (배뇨 및 배변 기능 개선에 도움)	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육 이완	8월 16일 14:00~15:00	암재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간	온라인(ZOOM)
(대면) 바른 걷기	8월 18일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
	8월 30일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡채널에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.  
※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여 제한이 있습니다.