

광주전남암생존자통합지지센터

2023년 1월 통합프로그램 운영 일정표



| 일 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|--------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ■ 표준화 / ■ 자율 | 심리지지 변화된 삶 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM | 바른걷기운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | 수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 복식호흡 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | 건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 설날연휴 | 설날연휴 | 다니엘 운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 재발두려움 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM | 심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM |
| 30 | 31 | | | |
| | 이차암 예방 및검진 10:00-11:00 비대면 | | | |

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 * 프로그램 문의 : 061-379-7890