

2021  
4월

# 강원권역 암생존자통합지지프로그램 안내



코로나 19 확산 방지를 위해, 방문 프로그램은 **1:1예약**으로 운영됩니다.

참여를 원하는 프로그램은 센터로 예약 전화 바랍니다.

☎ 문의 및 예약  
033)258-9038  
9201, 9273

## 화상강의 참여방법

카카오톡에 '강원암생존자 통합지지센터' 검색 → 카카오톡 채널 친구 추가 → 화상강의 링크 발송 → 프로그램 참여!

월	화	수	목	금				
			1	2				
5	심리지지 1 (화상강의) 14:00~15:30	6	운동프로그램 (화상강의) 14:00~15:00	7	통증관리프로그램 (온라인)	8	9	
12	심리지지 2 (화상강의) 14:00~15:30	13	운동프로그램 (화상강의) 10:00~11:00	14	수면위생, 이완요법 프로그램 (화상강의) 14:00~15:00	15	16	
19	심리지지 3 (화상강의) 14:00~15:30	20	운동프로그램 (화상강의) 14:00~15:00	21	영양프로그램 (화상강의) 14:00~15:00	22	23	
26		27	운동프로그램 (화상강의) 10:00~11:00	28	원예프로그램 (온라인)	29	직업복귀 (화상강의) 14:00~15:00	30

## ♥방문 예약 가능한 프로그램 ♥

수면위생, 마음을 다스리는 이완요법(복식호흡, 점진적 근육이완), 암생존자의 운동  
암생존자의 피로, 암생존자의 예방접종, 림프부종, 이차암관리 등