

# 대전 암생존자통합지지센터

## 2월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
이완훈련 14시	상지기능개선 운동 14시	부종관리 14시	★	★
10	11	12	13	14
심리지지 I 변화된 삶에 적응하기 14시	하복부기능개선 운동 14시	바른걷기 14시	★	★
17	18	19	20	21
이완훈련 14시	근력운동 14시	영양식생활 14시	★	★
24	25	26	27	28
심리지지 II 내 안의 불안 다스리기 14시	수면위생 14시	부종관리 14시	★	★

프로그램은 등록 및 예약을 통해 운영되고 있습니다  
 프로그램 신청 및 문의 : 대전 암생존자통합지지센터  
 042)280-7419~21