

# 2020년 11월 프로그램 일정표

\* 프로그램 장소 : 병원동 2층 회의실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
2	3	4	5	6
9 영양·식생활 관리 프로그램 위경애 (13:30-14:30) ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 심리지지 프로그램 ① 변화된 삶에 적응하기 이소라 (14:30-16:00)	10 이완훈련 프로그램 복식호흡 이지운 (14:00-15:00)	11	12	13 수면위생 교육 프로그램 박미애 (10:00-11:00) ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 운동 프로그램 이소라 (11:00-12:00)
16 심리지지 프로그램 ② 내 안의 불안 다스리기 박미애 (14:30-16:00) ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 유방암생존자를 위한 재활운동 김현주 (16:00-17:00)	17	18	19	20
23 영양·식생활 관리 프로그램 위경애 (13:30-14:30)	24 이완훈련 프로그램 근육이완법 이지운 (14:00-15:00)	25	26	27 수면위생 교육 프로그램 박미애 (10:00-11:00) ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 운동 프로그램 이소라 (11:00-12:00)
30 심리지지 프로그램 ③ 새로운 여정 시작하기 박미애 (14:30-16:00)				

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎ 031-920-2617)

- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변경될 수 있으며, 프로그램에 따라 참석인원의 제한이 있을 수 있으므로 사전예약이 필요합니다.
- 월별 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 코로나19 사회적거리두기 상황에 따라 변경될 수 있습니다