

2022 11월

울산암생존자통합지지센터

프로그램 참여자 모집

🍂 신청기간 : 2022. 10. 11.(화) ~ 선착순 마감

🍂 신청방법 : 1) 전화접수

2) 카카오톡 1:1 채팅

🍂 수 강 료 : 무료

🍂 문 의 : ☎ 052) 250-8190~1

카카오톡 1:1 채팅

ID: 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
피로관리교육	22년 11월 11일 11:00~12:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	22년 11월 21일 10:00~11:00	건강한 식생활을 하기위한 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
	22년 11월 28일 10:00~11:00		
걷기교실	22년 11월 9일 11:30~12:30	(이론수업) 바른걸기에 대해 알아보는 시간	온라인(ZOOM)
	22년 11월 30일 11:30~12:30	(실습수업) 걷기보강운동을 통한 바르게 걷는 방법을 실천해보는 시간	울산대학교병원
소도구를 활용한 이완요법	22년 11월 14일 10:00~11:00	호흡명상, 근육이완, 요가링 마사지와 스트레칭	온라인(ZOOM)
푸드테라피 '약이 되는 음식 만들기'	22년 11월 10일 10:00~11:00	제철 식재료를 이용한 건강한 밥상 만들기	온라인(ZOOM)
다니엘 운동	22년 11월 15일 11:00~12:00	암 치료 이후 신체활력증진을 위한 유산소 및 근력운동을 알아보는 시간	온라인(ZOOM)
	22년 11월 22일 11:00~12:00		
심리지지	22년 11월 16일 10:00~11:30	주제 : 내 안의 불안 다스리기 암치료 이후 변화된 삶에 적응하고 불안 한 내 마음을 돌보는 시간	온라인(ZOOM)
	22년 11월 23일 10:00~11:30	주제 : 새로운 여정 시작하기 내 인생의 가치를 탐색하는 시간	울산대학교병원
수면교육	22년 11월 17일 10:00~11:00	나의 수면 습관을 점검하고 건강한 수면 을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
직업복귀교육	22년 11월 23일 15:00~16:00	암생존자의 직업복귀를 위해 준비하는 시간	온라인(ZOOM)

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.

※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.