

2023년 1월 프로그램 일정표

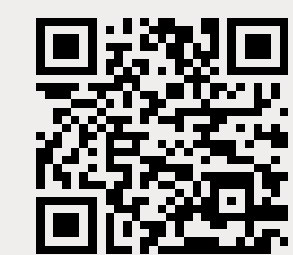
국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
2	3	4	5 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)	6 암생존자 건강관리 (13:00-14:00)
9	10	11	12 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)	13 수면위생교육 (10:00-11:00) 운동 (11:00-12:00)
16 영양·식생활 관리 (15:30-16:30)	17 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	18	19 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)	20
23	24 대체공휴일	25	26 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	27 피로관리 (10:00-11:00) 바른걸기 (11:00-12:00)
30 직업복귀 준비 (10:00-11:00) 재발 두려움 (11:00-12:00)	31 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)			



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

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지 또는 암생존자통합지지실 카카오톡채널에서 확인 가능합니다.
- 프로그램은 원내 상황에 따라 변경될 수 있으며, 참여인원의 제한이 있으므로 **사전신청이 필요합니다.**



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

