

2023년 10월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
1	2	3 개천절	4	5 바른 걷기(10~11)	6 심리상담(10~11:30)	7
8	9 한글날	10 심리지지 프로그램(10~11) : 새로운 여정 시작하기 영양·식생활 관리(11~12)	11 바른 걷기(10~11)	12 만성질환관리(10~11) 운동 교육(10~11)	13 심리상담(10~11:30)	14
15	16	17 암재발 두려움 관리(10~11) 상지 기능개선 운동(11~12)	18 하지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	19	20 직업복귀 지원 교육 (14~15)	21
22	23	24 수면위생교육·이완훈련(10~11) 바른 걷기(11~12) 이차암 예방과 엄검진(15~16)	25 상지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	26 하복부 기능개선 운동(11~12) 영양·식생활 관리(11~12)	27 심리상담(10~11:30)	28
29	30	31 운동 교육(11~12)				

- ◆ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ◆ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ◆ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948