

광주전남암생존자통합지지센터

2024년 1월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
신정		심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	바른걸기 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	이완훈련 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
8	9	10	11	12
	복식호흡/수면위생 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
15	16	17	18	19
	상지기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	이차암 예방 및 검진 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	재발두려움 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
22	23	24	25	26
	심리지지 변화된 삶에 적응하기 [5명] 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	하지기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	림프부종 이해 및 예방 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
29	30	31		
	심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	다니엘운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM		■ 표준화 / ■ 자율

- 프로그램은 비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 * 프로그램 문의 : 061-379-8117