

2월

암생존자 통합지지 프로그램 안내

문의 032-460-8487 | 카카오톡 친구 검색창에 '인천 암생존자통합지지센터'를 검색하고 1:1채팅을 보내주세요!

- 모든 프로그램은 개인위생 및 방역 수칙을 준수하여 1:1 또는 비대면으로 진행합니다.
- 프로그램 참여 신청 방법

센터 기동록자 ▶ 전화 또는 카카오톡으로 교육 신청

센터 미동록자 ▶ 암생존자통합지지센터 방문 & 등록 ▶ 전화 또는 카카오톡으로 교육 신청

☞ 수면의 질을 높이다! 수면위생교육

- 참여대상** 수면에 어려움을 겪고 있는 암생존자 누구나
- 장소·일시** 암생존자통합지지센터 진료실 / 상시 전화 신청 가능
- 프로그램 내용** 나의 수면 습관을 점검하고 올바른 수면위생 수칙을 학습함



아로마 오일 2종 세트 증정

🏠 집에서든 쉽게 따라하자! 운동 프로그램

- 참여대상** 유튜브 시청이 가능한 암생존자 누구나
- 교육자료 배포** 암생존자통합지지센터 상담실 / 사전 연락 후 방문
- 프로그램 내용** 교육자료를 수령하여 집에서 유튜브를 보며 따라함

교육 수료자 우수 참여자



마사지볼,
고무밴드

요가매트 또는
체성분 체중계

🍴 영양 만점! 영양 교육

- 참여대상** 건강하게 식단을 관리하고 싶은 암생존자 누구나
- 장소·일시** 암생존자통합지지센터 진료실 / 상시 전화 신청 가능
- 프로그램 내용** 식생활 점검, 건강한 식습관 확립을 통해 체중을 관리함



주방용 저울 증정