

2022년 1월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
3 암생존자건강관리 (10:00-11:00) 직업복귀 준비 (11:00-12:00)	4 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	5 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	6 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 (13:30-15:00)	7
10 수면위생교육 (10:00-11:00)	11	12 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	13 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 (13:30-15:00)	14
17 운동 프로그램 (11:00-12:00) 영양·식생활 관리 프로그램 (15:30-16:30)	18 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	19	20 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 (13:30-15:00)	21
24 수면위생교육 (10:00-11:00) 운동 프로그램 (11:00-12:00)	25	26	27	28
31 설 연휴				

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

- 월별 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 코로나19 사회적거리두기 상황에 따라 프로그램 운영방식(대면/비대면)이 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 **사전예약이 반드시 필요**합니다.



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

