



2024년 12월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
2	3	4 [비대면] 상지기능개선운동 (10:00-11:00) [대면] 토닥토닥 내마음 (13:00-14:30)	5 [비대면] 직업복귀 준비하기 I (10:00-11:00) [비대면] 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (15:00-16:30)	6
9 [비대면] 이완훈련_복식호흡 (10:00-11:00) [비대면] 피로관리 (11:00-12:00)	10	11 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:00-14:30)	12 [비대면] 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (15:00-16:30)	13 [대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [대면] 근력강화운동 (11:00-12:00)
16 [대면] 재발두려움 (14:00-15:15) [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	17	18 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:00-14:30)	19 [비대면] 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (15:00-16:30)	20
23 [비대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (10:00-11:00) [비대면] 바른걸기 (11:00-12:00)	24	25 MERRY CHRISTMAS 	26 [대면] 암생존자의 건강관리 (10:00-11:00) [대면] 림프부종 이해 및 예방 (11:00-12:00)	27
30 [비대면] 하복부기능개선운동 (10:00-11:00)	31			



암생존자통합지지실 카카오톡 채널

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

- 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

