

2023년 8월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
	1	2	3 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	4
7 상지기능개선운동 (10:00-11:00) <hr/> 수면위생교육 (11:00-12:00)	8	9	10 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	11 [대면] 이완훈련_복식호흡 (10:00-11:00) <hr/> [대면] 바른 걸기 (11:00-12:00)
14	15 광복절	16 직업복귀 지원 (10:00-11:00)	17 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	18 암생존자건강관리 (10:00-11:00) <hr/> 재발 두려움 (11:00-12:00)
21 [대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) <hr/> [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	22	23	24 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	25
28 하복부기능개선운동 (10:00-11:00) <hr/> 피로관리 (11:00-12:00)	29	30	31 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
 - 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 - 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

