국립암센터 암생존자통합지지실

2021년 6월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
	1 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	2	3	4 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)
7 유방암생존자를 위한 재활운동 (16:00-17:00)	8	9	10	11 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 수면위생 (10:00-11:00) 운동 프로그램 (11:00-12:00)
14 영양·식생활 관리 프로그램 (13:30-14:30) 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 (14:30-16:00)	15	16	17	18 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 암생존자건강관리 (10:00-11:00) 직업복귀 준비 (11:00-12:00)
21 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 (14:30-16:00) 유방암생존자를 위한 재활운동 (16:00-17:00)	22 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	23	24	25 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 수면위생 (13:00-14:00) 운동 프로그램 (14:00-15:00)
28 영양·식생활 관리 프로그램 (13:30-14:30) 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 (14:30-16:00)	29	30		

※ 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 대면프로그램인 심리지지, 유방암생존자를 위한 재활운동 프로그램은 휴강될 수 있으며 이외의 프로그램은 운영방식(대면/비대면)이 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

암생존자통합지지실
카카오톡 채널