



## 2025년 11월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
3		4		5		6		7	
		14:00	재발두려움에 대처하기	10:00	건강한 식생활	13:30	나를 위한 치유 요가		
						14:30			
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실		
10		11		12		13		14	
14:00	심리지지 I	10:00	림프부종 이해와 예방	14:30	근력운동	13:30	나를 위한 치유 요가	10:00	바른걷기(야외)
15:00	심리지지 II	11:00	건강관리			14:30			
장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	한라수목원 일대
17		18		19		20		21	
		14:30	수면위생	10:30	상지기능개선운동	10:00	건강한 식생활& 영양실습		1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)
		15:30	이완훈련						
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	한살림 제주담을매장		
24		25		26		27		28	
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)	10:00	국가지원제도안내	14:30	하복부 기능개선운동	14:00	직업복귀지원 II (직업상담데이)		
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실		

\* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

\*\*\* 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

\*\*\*\*\* 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 상지림프부종 자가관리> 및 <상지림프부종의 이해와 예방> 프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을 원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^