



충북권역암생존자통합지지센터 2024년 10월 프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
	1	2	3	4
	임시공휴일	근력강화운동 13:00~14:00		
7	8	9	10	11
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	소그룹 심리지지 (변화된 삶에 적응하기)① 10:00~11:00 (내안의 불안 다스리기)② 11:00~12:00	한글날	수면위생 교육 및 이완훈련 10:00~11:00 산림치유 10:00~11:30	
14	15	16	17	18
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	소그룹 심리지지 (새로운 여정 시작하기)③ 10:00~11:00 1:1 심리지지 (재발 두려움) 11:00~12:00	원예치료 10:00~11:30 근력강화운동 13:00~14:00	직업복귀 I, II 14:00~16:00	
21	22	23	24	25
싱잉볼 10:00~11:00 아로마테라피 10:30~12:00 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00		근력강화운동 13:00~14:00		
28	29	30	31	
수면위생 교육 및 이완훈련 10:00~11:00 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00		근력강화운동 13:00~14:00	영양·식생활 14:00~15:00	

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863