



2025년 9월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
1		2		3		4		5	
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)					10:00	심리지지 I		
						11:00	심리지지 II		
8		9		10		11		12	
		14:30	수면위생	10:30	근력운동	10:00	건강한 식생활		
		15:30	이완훈련			11:00	피로관리		
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실		
15		16		17		18		19	
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)	10:00	림프부종 이해와 예방	10:30	상지기능개선운동	10:00	건강한 식생활 (영양실습)		
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	한살림 제주담을매장		
22		23		24		25		26	
		13:30	심리지지 III	14:30	하복부 기능개선운동				1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실				
29		30							
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)								

* 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. ^^