

2023년 1월

울산암생존자통합지지센터

프로그램 안내



- ★ 신청기간 : 2022. 12. 19.(월) ~ 선착순 마감
- ★ 신청방법 : 1) 전화접수
2) 카카오톡 1:1 채팅
- ★ 수 강 료 : 무료
- ★ 문 의 : ☎ 052) 250-8190~1
카카오톡 1:1 채팅
ID: 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
피로관리교육	23년 1월 16일 10:00~11:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	23년 1월 12일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활 교육	온라인(ZOOM)
상지근력강화운동	23년 1월 13일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동 시간	온라인(ZOOM)
복부근력강화운동	23년 1월 10일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능개선 운동 시간	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육이완	23년 1월 26일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
(실습)바른 걷기	23년 1월 25일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원
심리지지	23년 1월 18일 10:00~11:30	주제 : 내 안의 불안 다스리기 암치료 이후 변화된 삶에 적응하고 불안 한 내 마음을 돌보는 시간	온라인(ZOOM)
	23년 1월 25일 10:00~11:30	주제 : 새로운 여정 시작하기 내 인생의 가치를 탐색하는 시간	울산대학교병원
수면교육	23년 1월 11일 10:00~11:00	나의 수면 습관을 점검하고 건강한 수면 을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
직업복귀교육	23년 1월 25일 15:00~16:00	암생존자의 직업복귀를 위해 준비하는 시간	온라인(ZOOM)

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.
※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.