

05

울산암생존자통합지지센터 프로그램



월

화

수

목

금

비대면(Zoom)강의
대면 강의

		1 근로자의날	2 원예치유5회 '상자텃밭 가꾸기' 10:00	3 심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00 직업복귀 15:00
6 대체공휴일	7	8 수면위생 및 이완요법 10:00 림프부종 예방 및 관리 15:00	9 원예치유6회 '상자텃밭가꾸기' 10:00 영양 및 식생활교육 10:00	10 심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00
13	14	15 석가탄신일	16 피로관리 10:00 하복부기능개선운동 15:00	17 심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00
20	21	22 상지기능개선운동 15:00	23	24
27	28	29 바른걸기 10:00	30	31

참가비 및 자료는 무료입니다.

- 원예치유 프로그램 '상자텃밭 가꾸기'는 사전 신청자에 한해 6회 동안 진행됩니다.
- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅