

2022년 12월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
				1 이완요법(10~11) 바른 걷기(11~12)	2	3
4	5	6 변화된 삶에 적응하여 새로운 여정 시작하기(10~11) 피로관리(11~12)	7 상지 림프부종 마사지(14~15) 상지 림프부종의 치료적 운동방법(15~16)	8 피로관리(10~11) 바른 걷기(11~12)	9 개별심리상담 (10:30~12)	10
11	12	13 내 안의 불안 다스리기(10~11) 운동 교육(11~12)	14 하지 림프부종 마사지와 운동방법(14~15)	15 만성질환관리(10~11) 영양 · 식생활 교육 (11~12)	16	17
18	19	20 암재발 두려움 관리 프로그램(10~11) 운동 교육(11~12)	21 불면증관리(10~11)	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- ◆ 암생존자 통합지지 프로그램은 참여동의서 작성 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 후 방문하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 코로나-19 감염예방을 위하여 교육장 입실 시 KF-94 마스크를 착용해야 합니다. 교육 참여 방법은 센터 담당자가 안내드립니다.
- ◆ 암생존자 통합지지 프로그램은 센터 일정 및 강사 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 프로그램 참여 문의 ☎ (063)250-1947, 1948