

# 2023년 4월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
3 이완훈련_복식호흡 (15:00-16:00)	4	5 	6 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	7 상지기능개선운동 (10:00-11:00) <u>암생존자건강관리</u> (11:00-12:00)
10 수면위생교육 (15:00-16:00)	11	12 직업복귀 지원 (10:00-11:30)	13 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	14 하복부기능개선운동 (10:00-11:00)
17 <u>이완훈련_점진적근육이완법</u> (15:00-16:00) 영양·식생활 (15:30-16:30)	18	19	20 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	21 <u>바른 걷기</u> (10:00-11:00) 피로관리 (11:00-12:00)
24 재발 두려움 (15:00-16:00)	25	26	27 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	28



암생존자통합지지실  
카카오톡 채널

- ※ 프로그램 신청 및 문의 ( 암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

