



충북권역암생존자통합지지센터 2025년 3월 프로그램 운영 일정표



| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|-------------------------------|------------------------------|---|-----------------------|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00 | | *수면위생 교육 및 이완훈련 14:00~15:00 *근력강화 운동 16:00~17:00 | | 소그룹 심리지지 (변화된 삶에 적응하기)① 10:00~11:00 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00 | | 근력강화 운동 16:00~17:00 | | 소그룹 심리지지 (내안의 불안 다스리기)② 10:00~11:00 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00 | 직업복귀 준비 I, II 14:00~16:00 | 근력강화 운동 16:00~17:00 | | 소그룹 심리지지 (새로운 여정 시작하기)③ 10:00~11:00 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00 | | 근력강화 운동 16:00~17:00 | 영양·식생활 15:00~16:00 | 1:1 심리지지 (재발 두려움) 10:00~11:00 |

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7690