



# 12월

## 암생존자 통합지지 프로그램 안내

문의 032-460-8487 | 카카오톡 친구 검색창에 '인천 암생존자통합지지센터'를 검색하고 1:1 채팅을 보내주세요!

- 모든 프로그램은 개인위생 및 방역 수칙을 준수하여 1:1 또는 비대면으로 진행합니다.
- 프로그램 참여 신청 방법
  - 센터 기등록자 ▶ 전화 또는 카카오톡으로 교육 신청
  - 센터 미등록자 ▶ 암생존자통합지지센터 방문 & 등록 ▶ 전화 또는 카카오톡으로 교육 신청

 **수면의 질을 높이다! 수면위생교육** 강사 | 이해임 전담 사회복지사

<b>참여대상</b>	수면에 어려움을 겪고 있는 암생존자 누구나	 <b>아로마 오일 2종 세트 증정</b>
<b>장소·일시</b>	암생존자통합지지센터 진료실 / 상시 전화 신청 가능	
<b>프로그램 내용</b>	나의 수면 습관을 점검하고 올바른 수면위생 수칙을 학습함	

 **집에서도 쉽게 따라하자! 운동 프로그램** 강사 | 황인아 전담 간호사

<b>참여대상</b>	유튜브 시청이 가능한 암생존자 누구나	<b>교육수료자</b>	<b>우수참여자</b>
<b>교육자료 배포</b>	암생존자통합지지센터 상담실 / 사전 연락 후 방문	 마사지 매트, 고무밴드	 요가 매트 또는 채성분 체중계
<b>프로그램 내용</b>	교육자료를 수령하여 집에서 유튜브를 보며 따라함		

 **영양 만점! 영양 교육** 강사 | 이미형 전담 영양사

<b>참여대상</b>	건강하게 식단을 관리하고 싶은 암생존자 누구나	 <b>주방용 저울 증정</b>
<b>장소·일시</b>	암생존자통합지지센터 진료실 / 상시 전화 신청 가능	
<b>프로그램 내용</b>	식생활 점검, 건강한 식습관 확립을 통해 체중을 관리함	