



대구경북권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3 10시-11시 수면 위생 / 이완 훈련	4
7 3시-4시 다니엘운동 <small>착차</small>	8 2시-3시 직업복귀 준비	9	10 10시-11시 피로 예방 / 바른 걸기 2시-3시 <small>대장, 직장암</small> 영양집중관리	11 10시-11:30 심리지지
14 10시-11시 독서치료 3시-4시 다니엘운동 <small>착차</small>	15 10시-11시 영양과 식이	16	17	18 3시-4시 소도구근력운동
21 <small><암예방의 날></small> 3시-4시 다니엘운동 <small>착차</small>	22 10시-11시 영양과 식이 2시-3시 직업복귀 준비	23	24 10시-11시 수면 위생 / 이완 훈련	25 10시-11:30 심리지지
28 3시-4시 다니엘운동 <small>착차</small>				

