

# 광주전남암생존자통합지지센터

# 2021년 11월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
	수면위생교육 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	복식호흡 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM		근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
8	9	10	11	12
		수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	'건강한 식생활' [4명] 10:00 ~ 11:00 암생존자센터 교육실	다니엘 운동 [4명] 14:00 ~ 15:00 암센터 2층 교육실
15	16	17	18	19
	'공예프로그램' 직접수령 / 택배수령 [30명]	근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 변화된 삶에 적응하기 [5명] 14:00 ~ 16:00 암생존자센터 교육실	심리지지 새로운 여정을 시작하기 [5명] 14:00 ~ 16:00 암생존자센터 교육실
22	23	24	25	26
	'원예프로그램' 직접수령 / 택배수령 [30명]	복식호흡 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	라인댄스 [4명] 14:00 ~ 15:00 암센터 2층 교육실	'건강한 식생활' [4명] 10:00 ~ 11:00 암생존자센터 교육실
29	30			
	다니엘 운동 [4명] 10:00 ~ 11:00 암센터 2층 교육실			

■ 표준화 / ■ 자율

- 코로나19로 인해 프로그램은 온라인 또는 대면(5인 이내)로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 공예/원예 프로그램은 두 개 프로그램 중 1인당 1개만 신청 가능합니다.
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 \* 프로그램 문의 : 061-379-7890