



# 2023년 9월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
				1 상지기능개선운동 (10:00-11:00) <hr/> 수면위생교육 (11:00-12:00)
4 <u>근력강화운동</u> (10:00-11:00) <hr/> [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	5	6	7 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	8 심리지지① 변화된삶에적응하기 (10:00-11:30)
11 <u>암생존자건강관리</u> (10:00-11:00) <hr/> 재발 두려움 (11:00-12:00)	12	13	14 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	15 심리지지② 내인의불안다스리기 (10:00-11:30)
18 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) <hr/> 영양·식생활 (15:30-16:30)	19	20 <온라인교육세미나> 암생존자의 건강한 생활습관 (12:00-13:00) ★ 카카오톡채널에서신청	21 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	22 심리지지③ 새로운여정시작하기 (10:00-11:30)
25 [대면] 피로관리 (10:00-11:00) <hr/> [대면] 바른 걷기 (11:00-12:00)	26	27	28 연휴	29 추석



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.

