

2023년 3월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
		1 삼일절 	2 토닥토닥 내마음 (10:00-11:00)	3 상지기능개선운동 (10:00-11:00) 수면위생교육 (11:00-12:00)
6 심리지지①변화된삶에적응하기 (10:00-11:30)	7 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	8	9 토닥토닥 내마음 (10:00-11:00)	10 운동 (10:00-11:00) 암생존자건강관리 (11:00-12:00)
13 심리지지②내안의불안다스리기 (10:00-11:30)	14	15	16 토닥토닥 내마음 (10:00-11:00)	17
20 심리지지③새로운여정시작하기 (10:00-11:30) 영양.식생활 관리 (15:30-16:30)	21 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	22	23 토닥토닥 내마음 (10:00-11:00)	24 하복부기능개선운동 (10:00-11:00) 피로관리 (11:00-12:00)
27 재발 두려움 (11:00-12:00)	28	29	30 토닥토닥 내마음 (10:00-11:00)	31



※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
 - 일별 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 - 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 **사전예약이 반드시** 필요합니다.

