

2024년 2월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
			1	2
5 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:30-12:00)	6 [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) [대면] 근력강화운동 (15:00-16:00)	7	8 [대면] 토닥토닥 내마음 (09:00-10:30)	9 설 연휴
12 설 연휴	13 [대면] 하복부기능개선운동 (10:00-11:00) [대면] 직업복귀 준비하기 I (11:00-12:00)	14	15	16 [대면] 재발 두려움 (10:00-11:00) [대면] 암생존자건강관리 (11:00-12:00)
19	20 [대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00)	21 <온라인교육세미나> 트렌디한 식사, 장단점 파헤치기 (12:00-13:00) ★카카오톡채널에서신청	22	23 [비대면] 림프부종 이해 및 예방 (13:30-14:30) [비대면] 바른 걸기 (14:30-15:30)
26 [비대면] 수면위생교육 (14:30-15:30) [비대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	27	28 [비대면] 피로관리 (10:00-11:00)	29	



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

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

