

2021
2월

강원 암생존자통합지지프로그램



코로나 19 확산 방지를
위해, 프로그램은
1:1예약으로 운영됩니다.

참여를 원하는
프로그램은 센터로
예약 전화 바랍니다.

☎ 문의 및 예약
033)258-9038
9201, 9273

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|----|-----------------------|--|---|--|
| 1 | 2 운동프로그램 (온라인) | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 9 운동프로그램 (온라인) | 10 | 11 새해 복 많이 받으세요 ♡  | 12 설날  |
| 15 | 16 운동프로그램 (온라인) | 17 수면위생, 이완요법 프로그램 (화상강의) 14:00~15:00 | 18 | 19 |
| 22 | 23 운동프로그램 (온라인) | 24 영양프로그램 (화상강의) 14:00~15:00 | 25 | 26 |

♥ 방문 예약 가능한 프로그램 ♥

수면위생, 마음을 다스리는 이완요법(복식호흡, 점진적 근육이완), 암생존자의 운동
암생존자의 피로, 암생존자의 예방접종, 림프부종, 이차암관리 등

