

2024년 3월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
					1 삼일절	2
3	4	5 피로관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	6 심리지지 프로그램 : 변화된 삶에 적응하기(10~11:30)	7 만성질환 관리(10~11) 하복부 기능개선 운동(11~12)	8 상지 기능개선 운동(10~11) 심리상담(14~15:30)	9
10	11	12 바른 걷기(11~12)	13 내 안의 불안 다스리기 (10~11:30)	14 림프부종 예방과 이해(10~11) 림프부종 마사지(11~12) 근력강화 운동(14~15)	15 하복부 기능개선 운동(10~11) 심리상담(14~15:30)	16
17	18	19 수면위생교육·이완훈련(10~11) 영양·식생활 관리(11~12)	20 암 예방의 날	21 암 예방의 날	22 상지 기능개선 운동(10~11) 심리상담(14~15:30)	23
24/31	25	26 색채심리치료(10~11) 피로관리(11~12)	27 직업복귀 지원 교육(14~15)	28 바른 걷기(10~11) 영양·식생활 관리(11~12)	29 하복부 기능개선 운동(10~11) 심리상담(14~15:30)	30

- ◆ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ◆ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ◆ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948