

# 2025년 9월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
	1	2 • 재발 두려움(10~11)	3 • 바른 걷기(11~12)	4 • 림프부종 예방 및 이해(10~11) • 림프부종 마사지(11~12)	5 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	6
7	8	9 • 영양지수를 활용한 식생활 업그레이드(10~11)	10 • 색채심리치료(10~11)	11 • 만성질환관리(10~11) • 근력강화 운동(11~12)	12 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	13
14	15	16 • 근력강화 운동(11~12)	17 • 상지 기능개선 운동(10~11)	18 • 수면위생교육·이완훈련(10~11) • 바른 걷기(11~12)	19 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	20
21	22	23 • 피로관리(11~12) • 직업복귀 준비 I (14~15)	24 • 상지 기능개선 운동(10~11)	25 • 영양 식생활(10~11) • 피로관리(11~12)	26 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	27
28	29	30 • 상지 기능개선 운동(10~11)				

- ♣ 암생존자통합지지사업 참여 동의서 작성(센터 방문 등록) 후 프로그램을 이용할 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 요청드립니다.
- ♣ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948
- ♣ 호흡기 감염 질환 유행 시 교육 및 상담은 마스크 착용 후 실시합니다.