2022년 10월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
3 개천절	4 직업복귀 준비 (11:00-12:00)	5	6 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	7 수면위생교육 (10:00-11:00) 운동 프로그램 (11:00-12:00)
10 한글날(대체휴일) 	11 암생존자 건강관리 (10:00-11:00) 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	12	13 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	14 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
17 피로관리 (10:00-11:00) 바른 걷기 (11:00-12:00)	18	19	20 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	21 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)
24	25 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	26 	27 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	28 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)
31 영양·식생활 관리 프로그램 (15:00-16:00) ★대면방식				

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎ 031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지 또는 암생존자통합지지실 카카오톡채널에서 확인 가능합니다.
- 프로그램은 원내 상황에 따라 변경될 수 있으며, 참여인원의 제한이 있으므로 사전신청이 필요합니다.

암생존자통합지지실
카카오톡 채널