

광주전남암생존자통합지지센터

2022년 7월 통합프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
				1
■ 표준화 / ■ 자율				
4	5	6	7	8
	암 치료 후 생활관리 (대장암) 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	복식호흡/근육이완 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	
11	12	13	14	15
'아로마 요법 - 모기 퇴치제 만들기 [대면/10명] 14:00-15:00		암생존자 영양교육 건강한 식생활 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	바른걸기운동 10:00 ~ 11:00 [대면]
18	19	20	21	22
'원예 프로그램 - 리스 만들기' [대면10명/비대면20명] 13:00-14:00	라인댄스 [대면/10명] 11:00 ~ 12:00		심리지지 변화된 삶 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	'공예 프로그램 - 마스크 줄 만들기' [대면10명/비대면20명] 14:00-15:00
25	26	27	28	
	수면위생교육 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	다니엘 운동 14:00 ~ 15:00 [대면]	

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 * 프로그램 문의 : 061-379-7890