



2024년 10월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

| 월 | | 화 | | 수 | | 목 | | 금 | |
|-------|----------------|----------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|----------------|-------------------------|--|
| | | 1(임시공휴일) | | 2 | | 3 개전절 | | 4 | |
| | | | | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | | | | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | |
| 7 | | 8 | | 9 한글날 | | 10 | | 11 | |
| | | 14:30 | 근력운동 | | | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | | | |
| | | 장 소 | 2층 대강당 | | | | | | |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | |
| 10:00 | 상지기능개선 운동 | 14:00 | 림프부종 이해와 예방 | | | 10:30 | 바른걸기 (실습) | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | |
| 장 소 | 2층 대강당 | 장 소 | 1층 암센터내 교육실 | | | 장 소 | 제주시 신산공원내 | | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | |
| 10:30 | 수면위생& 이완훈련 | 14:30 | 재발두려움에 대처하기 | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | | 10:30 | 나를 위한 치유 요가 | | |
| 장 소 | 1층 암센터내 교육실 | 장 소 | 1층 암센터내 교육실 | | | 장 소 | 대강당 | | |
| 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | | |
| 14:30 | 하복부기능개선 운동 | 14:00 | 심리지지Ⅲ <새로운 여정으로 나아가기> | | | 1:1 심층상담 (간호사/사회복지사) | | | |
| 장 소 | 2층 대강당 | 장 소 | 2층 국제회의실 | | | | | | |

* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

*** 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

***** 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 림프부종 예방 교육> 프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을 원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^