

암생존자통합지지센터 프로그램 일정표

2021년 3월 프로그램 운영 일정표 충북 암생존자통합지지센터



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
 삼일절		이완훈련(기초 복식호흡+점진적 근육이완) 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)		
8	9	10	11	12
심리지지 1 '변화된 삶에 적응하기' 14:00~15:00/온라인	영양 교육 14:00~15:00/온라인	운동 교실 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)		
15	16	17	18	19
	이완훈련(매일하는 복식호흡) /수면위생교육 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	직업복귀 (적응 교육) 11:00~12:00/온라인		
22	23	24	25	26
심리지지 2 '내 안의 불안 다스리기' 14:00~15:00/온라인			이완훈련(매일하는 점진적근육이완) /수면위생교육 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)	
29	30	31		
심리지지 3 '새로운 여정을 시작하기' 14:00~15:00/온라인		운동 교실 14:00~15:00 비대면-온라인/대면-1:1(교육실)		

- 월별 프로그램 일정은 충북암생존자통합지지센터 홈페이지에서 확인 가능합니다
- 프로그램 일정 및 장소를 참고하시어 많은 참여 부탁드립니다(온라인- zoom 이용/ 대면- 1:1 교육으로 사전예약 필수)
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다
- 프로그램 참여 신청 후, 불참 시, 당일 오전까지 연락 부탁드립니다 * 프로그램 문의 : 043-269-7691/7863