



2023

대구경북권역암생존자통합지지센터

5월 프로그램 일정

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1 근로자의 날 10:00 소도구근력 운동 (A반 / 비대면)	2 17:30 소도구근력 운동 (B반 / 비대면)	3 10:00 다니엘 운동 (A반 / 대면) 15:00 심리지지(모듈1)	4 10:00 다니엘 운동 (B반 / 비대면)	5 어린이날
8 어버이날 10:00 상지기능개선 운동 (A반 / 비대면)	9 10:00 상지기능개선 운동 (B반 / 비대면)	10 10:00 하복부기능개선 운동 (A반 / 비대면) 15:00 심리지지(모듈2) 15:50 재발두려움	11 10:00 하복부기능개선 운동 (B반 / 대면) 11:30 하복부기능개선 운동 (남성전용)	12 13:30 소도구근력 운동 15:00 심층상담(간호사)
15 10:00 소도구근력 운동 (A반 / 대면) 11:30 상지기능개선 운동 (여성전용)	16 10:00 소도구근력 운동 (B반 / 비대면)	17 10:00 다니엘 운동 (A반 / 비대면) 14:00 영양식생활 15:00 심리지지(모듈3)	18 10:00 다니엘 운동 (B반 / 비대면)	19 13:30 바른걷기 14:20 수면위생 및 이완
22 10:00 상지기능개선 운동 (A반 / 비대면)	23 10:00 하복부기능개선 운동 (B반 / 비대면)	24 10:00 하복부기능개선 운동 (A반 / 비대면) 15:00 심층상담 (임상심리사)	25 10:00 상지기능개선 운동 (B반 / 대면)	26 15:00 심층상담 (사회복지사)
29 대체공휴일 10:00 소도구근력 운동 (A반 / 비대면)	30 10:00 다니엘 운동 (B반 / 비대면)	31 10:00 다니엘 운동 (A반 / 비대면)	온라인교육) 집에서 만나는 미술치료 '팝업 그림일기' 사전 예약후, 직접 방문하여 준비물(★ 무료)을 받아 가정에서 유튜브영상을 보고 따라하는 프로그램입니다.	

공지사항

♡교육대상 : 암생존자 (단, 센터등록자에 한 함)
 ♡교육장소 : 프로그램1,2실 (칠곡경북대학교병원 1동 2층)

- 참가비 및 재료비 : 전액무료
- **사전에약제**
- 참여인원 : 8인 이내(최대 10명)
- 대면+비대면 혼합형 교육
- 대면교육은 사전신청자에 한해 비대면(ZOOM) 참여 가능

☆교육 당일 '연락 없이' 불참하는 경우, 다음 프로그램 신청이 제한됩니다.
 ☆건강관리 프로그램 참여 중이신 분은 타 운동프로그램 신청이 불가합니다.

· 기타 상담을 원하시는 분은 센터로 문의하시기 바랍니다.
 (사회복지 연계, 만성질환 관리 등)

사전에약 및 문의
 ☎ 053)200-3561



◀ 카카오톡 채널 '1:1채팅'으로 더 쉽고 간편하게 문의하세요!

