



# 2025년 12월 프로그램 운영 일정표

## 경남권역암생존자통합지지센터



월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
영양 · 식생활 관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	직업복귀 준비 14:00 ~ 15:00(박민혜) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	-하복부기능개선운동- 11:00 ~ 12:00(마상희) 2층 교육실
8	9	10	11	12
피로관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	직업복귀 준비 14:00 ~ 15:00(박민혜) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	-하복부기능개선운동- 11:00 ~ 12:00(마상희) 2층 교육실
15	16	17	18	19
피로관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	재발 두려움 관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	-하복부기능개선운동- 11:00 ~ 12:00(마상희) 2층 교육실
22	23	24	25	26
피로관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	재발 두려움 관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) -하복부기능개선운동- 11:00 ~ 12:00(마상희) 2층 교육실	영양 · 식생활 관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실
29	30	31		
피로관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	근력강화운동 10:00 ~ 11:00(마상희) 비대면 zoom	재발 두려움 관리 14:00 ~ 15:00(정진화) 1층 평가실	<p>* 모든 프로그램은 사전 예약 후 참여 가능합니다. * 근력강화운동교육, 영양교육, 심리지지교육 등의 프로그램은 상시 진행합니다.(사전 예약 후 1:1 진행, 온라인 진행 가능)</p>	