

2023년 3월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
			1 삼일절	2	3	4
5	6	7 변화된 삶에 적응하기, 새로운 여정 시작하기(10~11) 영양·식생활(11~12)	8	9 건강증진 교육과 상담(10~11)	10	11
12	13	14 내 안의 불안 다스리기(10~11) 상지·하복부 기능개선 운동(11~12)	15 하지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	16 림프부종관리(10~11) 상지·하복부 기능개선 운동(11~12)	17 심리상담(10~11:30)	18
19	20	21 수면위생교육-이완훈련(10~11) 바른 걸기(11~12)	22 상지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	23 운동 교육(10~11)	24 직업복귀 지원 교육 (14~15)	25
26	27	28 운동 교육(11~12)	29	30 바른 걸기(10~11) 영양·식생활(11~12)	31 심리상담(10~11:30)	

- ◆ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ◆ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ◆ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948