

2022년 3월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
	1 삼일절	2	3 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 이소라 (10:00-11:30)	4 암생존자건강관리 박미애 (10:00-11:00)
7	8 이완훈련_복식호흡 김은성 (14:00-15:00)	9 20대 대통령 선거일	10 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 이소라 (10:00-11:30)	11 수면위생교육 박미애 (10:00-11:00) ----- 운동 프로그램 이소라 (11:00-12:00)
14 직업복귀 준비 이소라 (10:30-11:30)	15	16 <온라인 교육세미나>	17 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 박미애 (10:00-11:30)	18
21 영양·식생활 관리 프로그램 위경애 (15:30-16:30)	22 이완훈련_근육이완법 김은성 (14:00-15:00)	23	24	25
28 피로관리 박미애 (10:00-11:00) ----- 바른 걸기 이소라 (11:00-12:00)	29	30	31	

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎ 031-920-2617)

- 월별 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 코로나19 사회적거리두기 상황에 따라 프로그램 운영방식(대면/비대면)이 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 **사전예약이 반드시 필요**합니다.

