

# 2024년 10월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
		1 임시공휴일	2 심리지지 프로그램 : 새로운 여정 시작하기(10~11:30)	3 개천절	4	5
6	7	8 바른 걸기(11~12)	9 한글날	10 림프부종 마사지(11~12)	11 상지 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	12
13	14	15 영양·식생활 관리(10~11) 수면위생교육·이완훈련(11~12)	16 재발 두려움 (10~11:30)	17 만성질환관리(10~11) 하복부 기능개선 운동(11~12)	18 하복부 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	19
20	21	22 피로관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	23 색채심리치료(10~11) 직업복귀 준비 교육(14~15)	24 근력강화 운동(11~12)	25 상지 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	26
27	28	29	30	31 영양·식생활 관리(10~11) 바른 걸기(11~12)		

- ◆ 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