



충북권역암생존자통합지지센터 2024년 7월 프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
1	2	3	4	5
상지기능개선운동 14:00~15:00	1:1 심리지지 (재발 두려움) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00		중앙 대면 교육으로 휴강
8	9	10	11	12
하복부기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지 ① (변화된 삶에 적응하기) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00	중앙 대면 교육으로 휴강	
15	16	17	18	19
상지기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지 ② (내안의 불안 다스리기) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00		
22	23	24	25	26
하복부기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지 ③ (새로운 여정 시작하기) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00	림프부종 관리 11:00~12:00 영양·식생활 14:00~15:00	
29	30	31		
상지기능개선운동 14:00~15:00	수면위생 교육 및 이완훈련 11:00~12:00	근력강화운동 14:00~15:00		

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863