2025년 1월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
		1 신정	2	3
6 [비대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [비대면] 암생존자의 건강관리 (11:00-12:00)	7	8 [비대면] 재발두려움 (10:00-11:00) [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	9	10 [대면] 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
13 [대면] 이완훈련_복식호흡 (10:00-11:00) [대면] 상지기능개선운동 (11:00-12:00)	14	15 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	16 [대면] 피로관리 (10:00-11:00) [대면] 바른걷기 (11:00-12:00)	17 [대면] 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)
20 [대면] 이완훈련_ 점진적근육이완법 (14:30-15:30) [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	21 [비대면] 직업복귀 준비하기 Ⅱ (10:00-11:00) [비대면] 근력강화운동 (11:00-12:00)	22 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	23	24 [대면] 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)
27	28 설날 연휴	29 새해 복 많이 받으세요	30 설날 연휴	31

암생존자통합지지실 카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
- 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.