

06



울산암생존자통합지지센터 프로그램

월

화

수

목

금

월	화	수	목	금
<p> 비대면(Zoom)강의</p> <p> 대면 강의</p>				
<p>3 </p> <p>음악프로그램 '암생존자의 날 기념' 10:00</p>	<p>4 심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00</p>	5	<p>6 </p> <p>현충일</p>	<p>7 수면위생 및 이완요법 10:00</p> <p> 직업복귀 15:00</p>
10	<p>11 심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00</p>	<p>12 피로관리 10:00</p> <p> 림프부종 예방 및 관리 15:00</p>	<p>13 원예치유1회 10:00</p> <p> 영양 및 식생활교육 10:00</p>	14
17	<p>18 심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00</p>	<p>19 상지기능개선운동 15:00</p>	<p>20 원예치유2회 10:00</p>	21
24	<p>25 하복부기능개선운동 15:00</p>	<p>26 바른걷기 10:00</p>	<p>27 원예치유3회 10:00</p> <p> 집단프로그램 '우리함께(심화)' 14:00</p>	28

참가비 및 재료는 무료입니다.

- 원예치유 프로그램은 사전 신청자에 한해 4회 동안 진행됩니다.
- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅