

대전권역 암생존자통합지지센터

10월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	국군의 날	음악과 함께하는 근력운동 14시	개천절	피로관리 14시
7	8	9	10	11
수면위생 14시	상지기능개선 운동 14시	한글날	영양식생활 14시	바른걷기 14시
14	15	16	17	18
심리지지 III -새로운 여정을 시작하기 14시	하복부기능개선 운동 14시	음악과 함께하는 근력운동 14시	재발두려움 14시	★
21	22	23	24	25
피로관리 14시	이완훈련 14시	음악과 함께하는 근력운동 14시	영양식생활 14시	직업복귀 14시
28	29	30	31	
심리지지 I -변화된 삶에 적응하기 14시	부종관리 14시	음악과 함께하는 근력운동 14시	수면위생 14시	

프로그램은 센터 등록 및 예약을 통해 운영되고 있습니다
 프로그램 신청 및 문의 : 대전권역 암생존자통합지지센터
 042)280-7419~21

