

2023년 11월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
			1	2 1:1 전문의 건강증진 상담 (10:00~11:40)	3	4
5	6	7 심리지지 프로그램(10~11) : 변화된 삶에 적응하기 영양·식생활 관리(11~12)	8	9 림프부종관리(10~11) 하복부 기능개선 운동(11~12)	10 심리상담(10~11:30)	11
12	13	14 내 안의 불안 다스리기(10~11) 상지 기능개선 운동(11~12)	15 하지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	16 바른 걷기(11~12)	17 직업복귀 지원 교육 (14~15)	18
19	20	21 수면위생교육·이완훈련(10~11) 바른 걷기(11~12)	22 상지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	23 운동 교육(10~11) 영양·식생활 관리(11~12)	24 심리상담(10~11:30)	25
26	27	28 운동 교육(11~12)	29	30		

- ◆ 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