



# 2023년 12월 프로그램 일정표



국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
				1 
4	5 [대면]이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) [대면]재발 두려움 (15:00-16:00)	6	7	8
11 [대면]림프부종 이해 및 예방 (14:00-15:00) [대면]상지기능개선운동 (15:00-16:00)	12	13 [비대면]수면위생교육 (10:00-11:00) [비대면]암생존자건강관리 (11:00-12:00)	14 [대면]토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	15 
18 [비대면]하복부기능개선운동 (14:30-15:30) [비대면]영양·식생활 (15:30-16:30)	19 [대면]이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) [대면]직업복귀 지원 (15:00-16:00)	20	21 [대면]토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	22
25 성탄절	26	27 [비대면]바른 걸기 (10:00-11:00)	28 [대면]토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	29



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.