



충북권역암생존자통합지지센터 2025년 1월 프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
6	7	8	9	10
상지,하복부 기능 개선운동 13:00~14:00	소그룹 심리지지 (변화된 삶에 적응하기)① 10:00~11:00	근력강화 운동 13:00~14:00		
13	14	15	16	17
상지,하복부 기능 개선운동 13:00~14:00	소그룹 심리지지 (내안의 불안 다스리기)② 10:00~11:00	근력강화 운동 13:00~14:00	수면위생 교육 및 이완훈련 14:00~15:00	
20	21	22	23	24
상지,하복부 기능 개선운동 13:00~14:00	소그룹 심리지지 (새로운 여정 시작하기)③ 10:00~11:00	근력강화 운동 13:00~14:00	영양·식생활 14:00~15:00	
27	28	29	30	31

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863