

2023년 7월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
3 근력강화운동 (10:00-11:00) 수면위생교육 (11:00-12:00)	4	5	6 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	7
10 암생존자건강관리 (10:00-11:00) 재발 두려움 (11:00-12:00)	11 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	12	13 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	14 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
17 영양·식생활 (15:30-16:30)	18	19 <온라인교육세미나> 암생존자의 폐경 및 뼈 건강 (12:00-13:00) ★ 카카오톡 채널 신청	20 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	21 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)
24	25 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00)	26	27 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	28 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)
31 바른 걷기 (10:00-11:00) 피로관리 (11:00-12:00)				



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

