

# 07



## 울산암생존자통합지지센터 프로그램

월	화	수	목	금
---	---	---	---	---

1	2	3 수면위생 및 이완요법 10:00 원예치유4회	4 10:00	5 직업복귀 15:00
8	9 심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00	10 피로관리 10:00	11 영양 및 식생활교육 10:00	12
15	16 심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00	17	18 푸드테라피 10:00	19
22	23 심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00 하복부기능개선운동 15:00	24	25 바른걷기 10:00	26
29	30 림프부종 예방 및 관리 10:00	31 상지기능개선운동 15:00		비대면(Zoom)강의 대면 강의

### 참가비 및 재료는 무료입니다.

- 원예치유 프로그램은 사전 신청자에 한해 4회 동안 진행됩니다.
- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅 