

# 2023년 4월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4 변화된 삶에 적응하기, 새로운 여정 시작하기(10~11) 영양·식생활 관리(11~12)	5	6 만성질환 관리(10~11) 상지·하복부 기능개선 운동(11~12)	7 심리상담(10~11:30)	8
9	10	11 재발 두려움 관리(10~11) 상지·하복부 기능개선 운동(11~12)	12 하지 림프부종 마사지(14~15)	13 운동 교육(10~11)	14 심리상담(10~11:30)	15
16	17	18 수면위생교육-이완훈련(10~11) 바른 걷기(11~12)	19 상지 림프부종 마사지(14~15) 피로관리(15~16)	20 바른 걷기(10~11)	21 직업복귀 지원 교육 (14~15)	22
23/30	24	25 운동 교육(11~12) 이차암 예방과 암검진(15~16)	26 피로관리(14~15)	27 상지·하복부 기능개선 운동(11~12) 영양·식생활 관리(11~12)	28 심리상담(10~11:30)	29

- ◆ 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