

# 2023년 4월

## 울산암생존자통합지지센터

### 프로그램 안내



- ★ 신청기간 : 23. 3. 13.(월) ~ 선착순 마감
- ★ 신청방법 : 1) 전화접수  
2) 카카오톡 채널 1:1 채팅
- ★ 수강료 : 무료
- ★ 문의 : ☎ 052) 250-8190~1  
카카오톡 채널 1:1 채팅  
ID : 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
수면교육	4월 4일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	4월 12일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	4월 6일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
(대면) 원예치유	4월 13일 10:00~11:00	식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간	울산대학교병원
푸드테라피 (약이 되는 음식 만들기)	4월 20일 10:00~11:00	암 치료 후 체중증가로 고민이라면? 건강하고 맛있는 다이어트 한끼 만들기	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육 이완	4월 11일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
피로관리교육	4월 11일 15:00~16:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
(대면-실습) 바른 걷기	4월 26일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡 채널에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.  
※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.

# 4월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
집단심리지지 1 14:00 - 15:00	특성화 운동 1(모집) <어서와, 상체운동은 처음이지> 10:00 - 11:00	감사일기(시작모임) 10:00 - 11:00	건강증진운동(밴드) 10:00 - 11:00	미술치료 6 11:00 - 12:00
10	11	12	13	14
집단심리지지 2 14:00 - 15:00	특성화 운동 2 <어서와, 상체운동은 처음이지> 10:00 - 11:00	재발두려움 10:00 - 11:00		미술치료 7 11:00 - 12:00
17	18	19	20	21
수면·이완 10:00 - 11:00 집단심리지지 3 14:00 - 15:00	특성화 운동 3 <어서와, 상체운동은 처음이지> 10:00 - 11:00	꽃따라 바른걷기 (행사) 09:00 - 11:00	건강증진운동(짐볼) 10:00 - 11:00	미술치료 8(종료) 11:00 - 12:00
24	25	26	27	28
피로관리 10:00 - 11:00	특성화 운동 4(종료) <어서와, 상체운동은 처음이지> 10:00 - 11:00	감사일기(종료모임) 10:00 - 11:00 건강한 식생활 14:00 - 15:00	직업복귀 10:00 - 11:00	미술치료 1(모집) 11:00 - 12:00

인천암생존자통합지지센터의 모든 프로그램은 **무료**로 제공됩니다.

### ♥ 등록 및 참여 대상자

- 암 진단 후 수술, 항암, 방사선 등 **치료를 마친 자**

### ♥ 신청방법

- 센터 등록자만 참여 가능
- 매주 월요일 카카오톡 채널을 통해 참여자 모집
- 신청서 작성하기(구글폼 제출하기)

### ♥ 예약 및 기타 문의

1. 전화 : 032) 460 - 8487
2. 카카오톡 1:1 채팅 문의

### ♥ 집단프로그램

- 프로그램 일정표를 확인해주세요.
- 신청 후 확정문자 받은 분만 참여 가능합니다.

**\*\* 센터 사정에 따라 프로그램 일정이 변동 될 수 있으며  
최소 예약 인원 미달 시 프로그램이 진행 되지 않을 수 있습니다.**



카카오톡  
채팅 연결

