

2022년 10월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|-------|-------------------|--|---|--|-------------------------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 개천절 | 4 변화된 삶에 적응·새로운 여정 시작하기(10~11) 피로 관리(11~12) | 5 암생존자 건강증진 프로젝트(신청마감) | 6 만성질환관리(10~11) 바른 걷기(11~12) | 7 직업복귀지원교육 (10~11) | 8 |
| 9 | 10 한글날 대체휴일 | 11 수면위생관리·이완훈련(10~11) 영양식생활 교육(11~12) | 12 암생존자 건강증진 프로젝트(신청마감) 상지 림프부종 마사지 (14~15) 상지 림프부종의 치료적 운동방법(15~16) | 13 피로 관리(11~12) 바른 걷기(11~12) | 14 개별심리상담 (10:30~12) | 15 |
| 16 | 17 | 18 암재발 두려움 프로그램(10~11) 운동교육(11~12) 암검진(15~16) | 19 암생존자 건강증진 프로젝트(신청마감) | 20 영양식생활 교육(11~12) | 21 개별심리상담 (10:30~12) | 22 |
| 23/30 | 24/31 | 25 운동교육(10~11) | 26 암생존자 건강증진 프로젝트(신청마감) | 27 하지 림프부종 마사지와 운동방법(14~15) 상지 림프부종 마사지와 운동방법(15~16) | 28 | 29 |

- ◆ 암생존자 통합지지 프로그램은 참여 동의서 작성 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 후 방문하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 코로나-19 감염예방을 위하여 교육장 입실 시 KF-94 마스크를 착용해야 합니다. 교육 참여 방법은 센터 담당자가 안내드립니다.
- ◆ 암생존자 통합지지 프로그램은 센터 일정 및 강사 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 프로그램 참여 문의 ☎ (063)250-1947, 1948