

# 광주전남암생존자통합지지센터

# 2023년 6월 통합프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
			1	2
■ 표준화 / ■ 자율				피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
5	6	7	8	9
	근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	복식호흡 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	이차암 예방 및 검진 10:00-11:00 비대면
12	13	14	15	16
	상복부 기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	재발두려움 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	
19	20	21	22	23
	다니엘 운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	무등산 국립공원과 함께하는 「숲길따라 마음치유」 10:00 ~ 12:00 대면	심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	하복부 기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
26	27	28	29	30
바른걷기운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 변화된 삶 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM		

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 \* 프로그램 문의 : 061-379-7890