

# 충남권역암생존자통합지지센터 1월 프로그램 안내

| 일  | 월                           | 화                                | 수   | 목                         | 금                       | 토  |
|----|-----------------------------|----------------------------------|---|---------------------------|-------------------------|----|
|    |                             |                                  | 1   | 2                         | 3                       | 4  |
|    |                             |                                  |  |                           | 심리지지1,3<br>10시<br>상담실   |    |
| 5  | 6                           | 7                                | 8   | 9                         | 10                      | 11 |
|    | 상지기능개선운동(4인)<br>14시<br>힐링룸  | 싱잉볼 명상 테라피(4인)<br>11시/13시<br>힐링룸 | 근력강화운동(6인)<br>10시<br>힐링룸  | 불안다스리기<br>10시<br>상담실      | 말초신경병증 관리<br>10시<br>힐링룸 |    |
| 12 | 13                          | 14                               | 15  | 16                        | 17                      | 18 |
|    | 하복부기능개선운동(4인)<br>14시<br>힐링룸 | 싱잉볼 명상 테라피(4인)<br>11시/13시<br>힐링룸 | 근력강화운동(6인)<br>10시<br>힐링룸  | 수면위생교육&이완훈련<br>10시<br>상담실 | 직업복귀 준비<br>10시<br>상담실   |    |
| 19 | 20                          | 21                               | 22  | 23                        | 24                      | 25 |
|    | 피로관리+바른걷기(4인)<br>14시<br>힐링룸 | 싱잉볼 명상 테라피(4인)<br>11시/13시<br>힐링룸 | 근력강화운동(6인)<br>10시<br>힐링룸  | 재발두려움<br>10시<br>힐링룸       | 영양식생활<br>10시<br>상담실     |    |
| 26 | 27                          | 28                               | 29  | 30                        | 31                      |    |

림프부종의 관리&운동  
14시  
힐링룸



즐거운 설명절 되세요♥



암생존자통합지지센터  
카카오톡 채널 바로가기  
(휴대폰 카메라로 촬영)

**DKU** 단국대학교병원  
충남권역암생존자통합지지센터

프로그램은 개별 예약 및 상담을 통해 무료로 운영되고 있습니다.  
프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있습니다.  
프로그램 참여를 원하시분은 하단의 번호로 연락 부탁드립니다.  
문의사항 : 041-550-6422  
단국대학교병원 암센터 5층, 암생존자통합지지센터