

2024년 3월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
				1 삼일절
4 [비대면] 재발두려움 (10:00-11:00) [비대면] 상지기능개선운동 (11:00-12:00)	5	6	7 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	8 [비대면] 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
11 [대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [대면] 근력강화운동 (11:00-12:00)	12	13	14	15 [비대면] 심리지지② 내 안의 불안다스리기 (10:00-11:30)
18 [대면] 직업복귀 준비하기 II (14:00-15:30) [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30) [별별암] 이완훈련_복식호흡 (15:00-16:00)	19 [비대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) [비대면] 바른 걸기 (15:00-16:00)	20	21 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	22 [비대면] 심리지지③ 새로운여정시작하기 (14:00-15:30)
25 [대면] 피로관리 (14:00-15:00) [대면] 암생존자건강관리 (15:00-16:00)	26	27	28	29



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)

- 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.
- [별별암] 프로그램은 별도의 참여자 모집 예정입니다.