



# 2023년 5월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청) 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
1(근로자의날)		2		3		4		5(어린이날)	
				10:30	운동				
				장 소	대강당				
8		9		10		11		12	
		14:30	심리지지 (스트레스,불안,새로운 여정을 시작하기)			10:30	수면위생& 이완훈련		
		장 소	1세미나실			장 소	2세미나실		
15		16		17		18		19	
						09:30	미술요법	10:00	바른걷기(야외)
						장 소	지하1층 세미나실	장 소	신산공원
22		23		24		25		26	
				14:30	영양·식생활	10:30	요가		
				장 소	1세미나실	장 소	대강당		
29(대체공휴일)		30		31					

\* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

\*\*\* 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

\*\*\*\*\* 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 상지림프부종 자가관리>  
프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을  
원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^