

2024년 11월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
				1
4	5 [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) [대면] 상지기능개선운동 (15:00-16:00)	6 [대면] 마음봄 프로그램① (13:00-14:30) [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	7	8 [대면] 마음봄 프로그램② (13:00-14:30)
11 [비대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [비대면] 암생존자의 건강관리 (11:00-12:00)	12	13 [대면] 마음봄 프로그램③ (13:00-14:30)	14	15
18 [비대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	19 [대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) [대면] 바른걷기 (15:00-16:00)	20 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	21 [대면] 피로관리 (10:00-11:00) [대면] 직업복귀 준비하기 II (11:00-12:00)	22
25 [비대면] 재발두려움 (10:00-11:00) [비대면] 근력강화운동 (11:00-12:00)	26	27 <온라인교육세미나> 암생존자의간 건강관리와 지방간 (12:00-13:00) ★카카오톡채널에서 신청 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	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.

