

# 2024년 5월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

일(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
		1 <b>근로자의날</b>	2	3 <b>[비대면]</b> 수면위생교육 (10:00-11:00)
6 <b>대체 휴일</b>	7 <b>[비대면]</b> 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) <b>[비대면]</b> 근력강화운동 (15:00-16:00)	8 <b>[대면]</b> 토닥토닥내마음 (14:00-15:30)	9	10
13 <b>[대면]</b> 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (14:00-15:30) <b>[대면]</b> 영양·식생활 (15:30-16:30)	14 <b>[비대면]</b> 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) <b>[비대면]</b> 직업복귀 준비하기 II (15:00-16:00)	15 <b>석가탄신일</b>	16	17 <b>[대면]</b> 피로관리 (10:00-11:00) <b>[대면]</b> 상지기능개선운동 (11:00-12:00)
20 <b>[대면]</b> 심리지지② 내 안의 불안다스리기 (10:00-11:30)	21	22 <b>[대면]</b> 토닥토닥내마음 (14:00-15:30)	23	24 <b>[대면]</b> 바른걸기 (11:00-12:00) <b>[대면]</b> 암생존자건강관리 (12:00-13:00)
27 <b>[대면]</b> 심리지지③ 새로운여정시작하기 (10:00-11:30)	28	29	30 <b>[비대면]</b> 재발두려움 (10:00-11:00)	31



※ 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.

