

2025년 10월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
			1 • 바른 걷기(10~11) • 심리지지 프로그램 I (11~12) 「변화된 삶에 적응하기」	2 • 림프부종의 이해 및 예방(10~11) • 림프부종 마사지(11~12)	3 개천절	4
5	6 추석	7	8 대체 휴일	9 한글날	10 • 개별 심리상담(13:30~15)	11
12	13	14	15 • 상지 기능개선 운동(10~11)	16 • 색채심리치료(10~11) • 근력강화 운동(11~12)	17 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	18
19	20	21 • 영양지수를 활용한 식생활 업그레이드(10~11) • 피로관리(11~12) • 이차암 예방과 암검진(15~16)	22 • 상지 기능개선 운동(10~11)	23 • 수면위생교육-이완훈련(10~11) • 바른 걷기(11~12)	24	25
26	27	28 • 색채심리치료(10~11) • 근력강화 운동(11~12)	29 • 상지 기능개선 운동(10~11)	30 • 영양 식생활(10~11) • 피로관리(11~12)	31 • 하복부 기능개선 운동(10~11) • 개별 심리상담(13:30~15)	

- ♣ 암생존자통합지지사업 참여 동의서 작성(센터 방문 등록) 후 프로그램을 이용할 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 요청드립니다.
- ♣ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948
- ♣ 호흡기 감염 질환 유행 시 교육 및 상담은 마스크 착용 후 실시합니다.