



11월

울산암생존자통합지지센터 프로그램



월	화	수	목	금
				1 직업복귀 15:00
4	5 심리지지1 '변화된 삶에 적응하기' 10:00	6 수면위생 및 이완요법 10:00	7 영양 및 식생활교육 10:00	8
11	12 심리지지2 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00	13 피로관리 10:00	14 푸드테라피 10:00 '중구 별별마당'	15
18	19 심리지지3 '새로운여정 시작하기' 10:00	20 상지기능개선운동 15:00 '북산동행정복지센터'	21 하복부기능개선운동 15:00 '북산동행정복지센터'	22
25	26 바른걷기 10:00 '태화강 국가정원'	27 림프부종 예방 및 관리 10:00		

- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.
- 참가비 및 재료는 무료입니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅

