

# 광주전남암생존자통합지지센터

# 2022년 2월 통합프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
			3	4
■ 표준화 / ■ 자율			복식호흡 10:00 ~ 11:00 대면 / 온라인 ZOOM	근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
7	8	9	10	11
	암생존자 영양교육 건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	다니엘 운동 10:00 ~ 12:00 온라인 ZOOM (강사: 이주영)	심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	
14	15	16	17	18
	바른걷기운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM (강사: 최서희)	심리지지 변화된 삶에 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00	
21	22	23	24	25
	암 치료 후 생활관리 (위암) 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 새로운 여정을 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	이차암 예방 및 검진 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
28				

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 온라인으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 \* 프로그램 문의 : 061-379-7890