

# 2025년 9월 성인 암생존자통합지지 프로그램 운영 일정표



| 일                   | 화                    | 수   | 목  | 금                      |
|---------------------|----------------------|---|--|------------------------|
| 1                   | 2                    | 3   | 4  | 5                      |
|                     | 산림치유④<br>10:00~13:00 | 상지, 하복부 기능 개선 운동<br>16:00~17:00   |  | 근력강화 운동<br>16:00~17:00 |
| 8                   | 9                    | 10  | 11   | 12                     |
|                     | 산림치유⑤<br>10:00~13:00 | * 소그룹 심리지지①<br>(변화된 삶에 적응하기)<br>10:00~11:00<br>* 상지, 하복부 기능 개선 운동<br>16:00~17:00  | 수면위생교육 및 이완훈련<br>10:00~11:00                         | 근력강화 운동<br>16:00~17:00 |
| 15                  | 16                   | 17  | 18   | 19                     |
| 원예치료<br>14:00~15:30 | 산림치유⑥<br>10:00~13:00 | * 소그룹 심리지지②<br>(내 안의 불안 다스리기)<br>10:00~11:00<br>* 상지, 하복부 기능 개선 운동<br>16:00~17:00 |  | 근력강화 운동<br>16:00~17:00 |
| 22                  | 23                   | 24  | 25   | 26                     |
|                     | 산림치유⑦<br>10:00~13:00 | * 소그룹 심리지지③<br>(새로운 여정 시작하기)<br>10:00~11:00<br>* 상지, 하복부 기능 개선 운동<br>16:00~17:00  | * 림프부종 관리<br>11:00~12:00<br>* 영양, 식생활<br>15:00~16:00 | 근력강화 운동<br>16:00~17:00 |
| 29                  | 30                   |   |  |                        |
|                     | 산림치유⑧<br>10:00~13:00 |   |  |                        |

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변경될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. \* 문의 연락처: 043) 269-7691