

# 광주전남암생존자통합지지센터

# 2022년 10월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
■ 표준화 / ■ 자율		암생존자 영양교육 건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	복식호흡/근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
10	11	12	13	14
대체공휴일	암 치료 후 생활관리 (갑상선암) 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
17	18	19	20	21
라인댄스[대면/8명] 14:00 ~ 15:00	다니엘 운동 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM		
24	25	26	27	28
라인댄스[대면/8명] 14:00 ~ 15:00	바른걷기운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 변화된 삶 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM		
31				
라인댄스[대면/8명] 14:00 ~ 15:00				

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 비대면으로 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