

2023년 2월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
		1	2 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	3 운동 (10:00-11:00) 수면위생교육 (11:00-12:00)
6 암생존자 건강관리 (10:00-11:00)	7 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	8	9 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)	10 상지기능개선 운동 (10:00-11:00) 피로관리 (11:00-12:00)
13	14	15	16 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)	17
20 영양·식생활 관리 (15:30-16:30)	21 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	22 	23 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)	24 하복부기능개선 운동 (10:00-11:00) 재발 두려움 (11:00-12:00)
27 직업복귀 준비 (10:00-11:30)	28			

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎ 031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지 또는 암생존자통합지지실 카카오톡채널에서 확인 가능합니다.
- 프로그램은 원내 상황에 따라 변경될 수 있으며, 참여인원의 제한이 있으므로 **사전신청이 필요**합니다.

