

2024년 4월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
1 [별별암] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) [별별암] 상지기능개선운동 (15:00-16:00)	2	3 [비대면] 직업복귀 준비하기 I (10:00-11:00) [비대면] 하복부기능개선운동 (11:00-12:00) [대면] 토닥토닥 내마음 (14:00-15:30)	4	5
8	9 [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	10 22대 국회의원선거	11	12 [대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [대면] 림프부종의 이해 (11:00-12:00)
15 [별별암] 재발두려움 (14:00-15:00) [별별암] 바른걸기 (15:00-16:00)	16 [비대면] 근력강화운동 (14:00-15:00)	17 [대면] 토닥토닥 내마음 (14:00-15:30)	18	19
22 [비대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	23	24 <온라인교육세미나> 여성암환자의 갱년기증상과 호르몬약(관리) (12:00-13:00) ★카카오톡채널에서 신청	25	26 [비대면] 피로관리 (10:00-11:00) [비대면] 암생존자건강관리 (11:00-12:00)
29	30			



- ※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
- 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.
- *모집마감 [별별암] 프로그램은 별도로 참여자 모집하여 진행되는 프로그램입니다.

