

# 2021년 11월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
1	2	3	4 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 (13:30-15:00)	5
8 암생존자건강관리 (10:00-11:00) 직업복귀 준비 (11:00-12:00)	9 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	10	11 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 (13:30-15:00)	12 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)
15 수면위생교육 (10:00-11:00) 운동 프로그램 (11:00-12:00)	16	17 ☆암생존자 온라인 교육세미나☆ 주제 : 약 바로 알고, 바로 사용하기 (12:00-13:00)	18 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 (13:30-15:00)	19 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)
22 영양·식생활 관리 프로그램 (15:30-16:30)	23 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	24	25	26 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)
29 수면위생교육 (10:00-11:00) 운동 프로그램 (11:00-12:00)	30			

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

- 월별 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 코로나19 사회적거리두기 상황에 따라 프로그램 운영방식(대면/비대면)이 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 **사전예약이 반드시 필요합니다.**



암생존자통합지지실  
카카오톡 채널