



충북권역암생존자통합지지센터 2024년 4월 프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
1	2	3	4	5
상지기능개선운동 14:00~15:00		근력강화운동 14:00~15:00		
8	9	10	11	12
하복부기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지① (변화된 삶에 적응하기) 10:00~11:00	22대 국회의원 선거	수면위생 교육 및 이완훈련 14:00~15:00	
15	16	17	18	19
상지기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지 ② (내안의 불안 다스리기) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00	림프부종 관리 14:00~15:00	
22	23	24	25	26
하복부기능개선운동 14:00~15:00	소그룹 심리지지 ③ (새로운 여정 시작하기) 10:00~11:00	근력강화운동 14:00~15:00	영양식생활 14:00~15:00	
29	30			
상지기능개선운동 14:00~15:00	1:1 심리지지 (재발 두려움) 10:00~11:00			

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863