



2025년 7월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
		1		2		3		4	
			1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)	13:30	직업복귀지원 II (직업상담DAY_ 여성새로일하기센터 연계)				
				장 소	1층 교육실				
7		8		9		10		11	
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)			10:30	근력운동	10:00	건강한 식생활	14:00	피로관리
						11:00	건강관리		
				장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	한라수목원일대
14		15		16		17		18	
		10:00	림프부종 이해와 예방	14:30	상지기능개선운동				1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실				
21		22		23		24		25	
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)	14:00	재발 두려움에 대처하기	10:30	하복부 기능개선운동	13:30	나를 위한 치유 요가		
						14:30			
		장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실		
28		29		30		31			
	1:1 심층상담 (간호사/사회복지사)			14:00	수면위생	13:30	나를 위한 치유 요가		
				15:00	이완훈련	14:30			
				장 소	1층 교육실	장 소	1층 교육실		

* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

*** 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

***** 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 상지림프부종 자가관리> 및 <상지림프부종의 이해와 예방> 프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을 원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^