



대구경북권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4	5	6	7 < 여성암생존자 건강관리 프로그램 '개소식' >	8
11 10:00~11:00 독서치료 프로그램 15:00~16:00 다니엘 운동 1차	12 14:00~15:00 직업복귀 준비	13	14 10:00~11:00 피로 예방 / 바른 걷기 14:00~15:00 비뇨기암 영양집중관리	15 10:00~11:30 심리지지 프로그램
18 10:00~11:00 다니엘 운동(A) 11:10~12:10 다니엘 운동(B)	19 10:00~11:00 영양과 식이 10:00~11:00 다니엘 운동(C)	20	21	22 13:30~14:30 이완 훈련 / 바른 걷기 15:00~16:00 소도구 근력운동
25 15:00~16:00 다니엘 운동 2차	26 10:00~11:00 영양과 식이 14:00~15:00 직업복귀 준비	27	28 10:00~11:00 수면 위생 / 이완 훈련	29 10:00~11:30 심리지지 프로그램

4월 영양집중관리
**비뇨기암 ?
전립선, 신장, 방광 등
비뇨기에 발생하는 암

<운영방법>
● 대면 교육
● 비대면 교육