

# 광주전남암생존자통합지지센터

# 2023년 11월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
		1	2	3
<p>■ 표준화 ■ 자율</p>		<p>피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	
6	7	8	9	10
	<p>이차암 예방 및 검진 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>직업복귀 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>재발두려움 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	
13	14	15	16	17
	<p>복식호흡/수면위생 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>무등산 국립공원과 함께하는 「숲길따라 마음치유」 10:00 ~ 12:00 대면</p>		<p>아로마 프로그램 천연 샴푸 만들기 [20명] 10:00 ~ 11:00 대면/비대면</p>
20	21	22	23	24
<p>심리지지 내안의 불안 다스리기 [5명] 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>하복부기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>	<p>이완훈련 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM</p>		
27	28	29	30	

- 코로나19 확산으로 인해 프로그램은 비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요. \* 프로그램 문의 : 061-379-8117