

2024년 12월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
1	2	3 피로관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	4 심리지지 프로그램 :새로운 여정 시작하기 (10~11:30)	5 영양·식생활 관리(10~11) 바른 걷기(11~12)	6 상지 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	7
8	9	10 림프부종 예방과 이해(10~11) 림프부종 마사지(11~12)	11 재발 두려움 (9:30~11) 색채심리치료(11~12)	12 만성질환관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	13 하복부 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	14
15	16	17 영양·식생활 관리(10~11) 수면위생교육·이완훈련(11~12)	18 피로관리(10~11) 바른 걷기(11~12)	19 상지 기능개선 운동(10~11)	20	21
22	23	24 상지 기능개선 운동(10~11)	25 성탄절	26 하복부 기능개선 운동(10~11)	27	28
29	30	31				

- ♣ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ♣ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ♣ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948