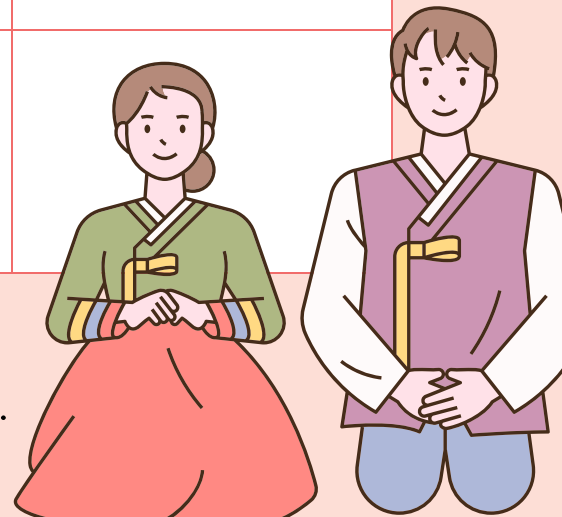




2024년 1월 프로그램 일정표

국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
1 신정	2	3	4	5 [비대면] 재발 두려움 (10:00-11:00)
8 [대면] 림프부종 이해 및 예방 (14:00-15:00) [대면] 상지기능개선운동 (15:00-16:00)	9 [비대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) [비대면] 근력강화운동 (15:00-16:00)	10	11 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	12 [대면] 심리지지① 변화된삶에적응하기 (10:00-11:30)
15 [대면] 수면위생교육 (14:30-15:30) [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	16	17	18 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	19 [대면] 심리지지② 내안의불안다스리기 (10:00-11:30)
20	23 [비대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00)	24	25 [대면] 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	26 [대면] 심리지지③ 새로운여정시작하기 (10:00-11:30)
29 [대면] 피로관리 (14:00-15:00) [대면] 바른 걷기 (15:00-16:00)	30			



암생존자통합지지실 카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
 - 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 - 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 **사전예약이 반드시** 필요합니다.