



2022년 12월 프로그램 일정표



국립암센터 암생존자통합지지실

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
			1 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) ----- 암생존자 건강관리 (10:00-11:00)	2 심리지지 ① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
5	6 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	7	8 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	9 심리지지 ② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)
12 수면위생교육 (10:00-11:00) ----- 운동 프로그램 (11:00-12:00)	13	14	15 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	16 심리지지 ③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)
19 영양·식생활 관리 프로그램 (15:30-16:30)	20 이완훈련_근육이완법 (14:00-15:00)	21	22 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30)	23
26 직업복귀준비 (11:00-12:00)	27 	28	29 토닥토닥 내마음 (10:00-11:30) ----- 피로관리 (10:00-11:00) ----- 바른 걸기 (11:00-12:00)	30

※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎ 031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지 또는 암생존자통합지지실 카카오톡채널에서 확인 가능합니다.
- 프로그램은 원내 상황에 따라 변경될 수 있으며, 참여인원의 제한이 있으므로 **사전신청이 필요**합니다.



암생존자통합지지실
카카오톡 채널

