

2024년 10월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
	1 임시공휴일	2 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00) [비대면] 상지기능개선운동 (14:30-15:30)	3 개천절	4
7 [대면] 수면위생교육 (10:00-11:00) [대면] 근력강화운동 (11:00-12:00)	8 [비대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00)	9 한글날 	10 [대면] 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)	11
14	15 [대면] 심리지지② 내 안의 불안 다스리기 (10:00-11:30)	16 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	17 [대면] 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)	18 [비대면] 피로관리 (10:00-11:00) [비대면] 림프부종 이해 및 예방 (11:00-12:00)
21 [별별암] 영양·식생활 (15:00-16:00)	22 [비대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00) [비대면] 바른걸기 (15:00-16:00)	23 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	24 	25 [대면] 재발두려움 (10:00-11:00) [대면] 하복부기능개선운동 (11:00-12:00)
28 [별별암] 암생존자의건강관리 (15:00-16:00)	29 [대면] 직업복귀 준비하기 I (14:00-15:00)	30 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00)	31 	



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.
- [별별암] 프로그램은 참여자 모집 마감되어 신청 불가합니다.