



대구경북권역암생존자통합지지센터 프로그램 일정

월요일 화요일 수요일 목요일 금요일

2	10:00~11:00 다니엘 운동(A반) 11:10~12:10 다니엘 운동(B반)	3	10:00~11:00 다니엘 운동(C반)	4	5 < 어린이날 >	6		
9	15:00~16:00 다니엘 운동	10	10:00~11:00 독서치료 프로그램 14:00~15:00 직업복귀 준비	11	12	10:00~11:00 피로 예방 / 바른 걷기 * 14:00~15:00 <u>유방암</u> 영양집중관리	13	10:00~11:30 심리지지 프로그램
16	10:00~11:00 다니엘 운동(A반) 11:10~12:10 다니엘 운동(B반)	17	10:00~11:00 영양과 식이 10:00~11:00 다니엘 운동(C반)	18	19	20	13:30~14:30 이완훈련 / 바른 걷기 15:00~16:00 소도구 근력운동	
23	15:00~16:00 다니엘 운동	24	10:00~11:00 영양과 식이 14:00~15:00 직업복귀 준비	25	26	10:00~11:00 수면 위생 / 이완 훈련	27	10:00~11:30 심리지지 프로그램
30		31						

<운영방법>
 대면 교육
 비대면 교육