

12월 프로그램 일정



월	화	수	목	금
3 비대면(중)강의 대면 강의 대면 강의 위치	4 수면위생 및 이완요법 10:00	5 원예치유 09:00 '크리스마스 리스 만들기' 영양 및 식생활교육 10:00	6 직업복귀 15:00	
9	10 심리지지1 10:00 '변화된 삶에 적응하기'	11 피로 관리 10:00	12 림프부종 예방 및 관리 10:00	13
16	17 심리지지2 10:00 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움'	18 상지기능 개선운동 14:00 '복산동행정복지센터'	19 바른걸기 14:00 '복산동행정복지센터'	20
23	24 심리지지3 10:00 '새로운여정 시작하기'	25 성탄절 	26 하복부기능 개선운동 14:00 '복산동행정복지센터'	27
30	31			



- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.
 - 참가비 및 재료는 무료입니다.
- 신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅