

2022 9월



울산암생존자통합지지센터
(Ulsan Cancer Survivorship Center)

울산암생존자통합지지센터

프로그램 참여자 모집

🌱 신청기간 : 2022. 8.16.(화) ~ 선착순 마감

🌱 신청방법 : 1) 전화접수
2) 카카오톡 1:1 채팅

🌱 수 강 료 : 무료

🌱 문 의 : ☎ 052) 250-8190~1

카카오톡 1:1 채팅

ID: 울산암생존자통합지지센터



프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
피로관리교육	2022년 9월 1일 11:30~12:30	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	2022년 9월 2일 10:00~11:00	건강한 식생활을 하기위한 방법을 알아가는 시간	울산대학교병원
	2022년 9월 16일 10:00~11:00		온라인(ZOOM)
(이론) 걷기교실	2022년 9월 7일 11:30~12:30	바른걷기에 대해 알아보는 시간	온라인(ZOOM)
(실습) 걷기교실	2022년 9월 21일 11:30~12:30	걷기보강운동을 통한 바르게 걷는 방법을 실천해보는 시간	울산대학교병원
소도구를 활용한 이완요법	2022년 9월 19일 10:00~11:00	호흡명상을 통해 마음 속 긴장감을 풀어주고, 소도구를 활용하여 긴장된 근육을 푸는 시간	온라인(ZOOM)
영양코칭(식단짜기)	2022년 9월 8일 10:00~11:00	내 몸에 맞는 칼로리를 알고, 나만의 식단짜기	울산대학교병원
	2022년 9월 22일 10:00~11:00		온라인(ZOOM)
<심리지지프로그램> 변화된 내 삶의 불안 다스리기	2022년 9월 14일 10:00~11:30	암치료 이후 변화된 삶에 적응하고 불안한 내 마음을 돌보는 시간	온라인(ZOOM)
<심리지지프로그램> 새로운 여정 시작하기	2022년 9월 21일 10:00~11:30	내 인생의 가치를 탐색하는 시간	울산대학교병원
다니엘 운동	2022년 9월 13일 11:30~12:30	암 치료 이후 신체활력증진을 위한 유산소 및 근력운동을 함께 하는 시간	온라인(ZOOM)
	2022년 9월 20일 11:30~12:30		
불면증 해소를 위한 수면교육	2022년 9월 15일 10:00~11:00	나의 수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
직업복귀교육	2022년 9월 21일 15:00~16:00	암생존자의 직업복귀를 위해 준비하는 시간	온라인(ZOOM)

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.

※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.