

# 2023년 5월 울산암생존자통합지지센터 프로그램 안내



- ★ 신청기간 : 23. 4. 10.(월) ~ 선착순 마감
- ★ 신청방법 : 1) 전화접수  
2) 카카오톡 1:1 채팅
- ★ 수 강 료 : 무료
- ★ 문 의 : ☎ 052) 250-8191  
카카오톡 1:1 채팅  
ID : 울산암생존자통합지지센터

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
수면교육	5월 2일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	5월 10일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	5월 4일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
(대면) 원예치유	5월 11일 10:00~11:00	식물을 매개로 하는 원예활동을 통해 아픈 마음을 달래고 자기긍정감을 회복시키는 시간	울산대학교병원
복부근력강화운동	5월 17일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능 개선 운동 (배뇨 및 배변 기능 개선에 도움)	온라인(ZOOM)
두려움과 함께 나아가기	5월 17일 14:00~15:00	암재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육 이완	5월 9일 10:00~11:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
피로관리교육	5월 16일 10:00~11:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
(대면-실습) 바른 걷기	5월 31일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 카카오톡채널에서 확인할 수 있으며, 참가비 및 재료비는 무료입니다.  
※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.