

## 2023년 11월 프로그램 일정표

월(月)	화(火)	수(水)	목(木)	금(金)
		1 [비대면] 재발 두려움 (10:30-12:00)	2 [대면] 토닥토닥내마음 (10:00-11:30)	3
6 [비대면] 림프부종 이해 및 예방 (14:00-15:00) [비대면] 상지기능개선운동 (15:00-16:00)	7 [비대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) [비대면] 근력강화운동 (15:00-16:00)	8	9	10 [비대면] 심리지지① 변화된 삶에 적응하기 (10:00-11:30)
13 [대면] 수면위생교육 (14:30-15:30) [대면] 영양·식생활 (15:30-16:30)	14	15 <온라인교육세미나> 암생존자의 신체활동 (12:00-13:00) ★ 카카오톡채널에서신청 [대면] 토닥토닥내마음 (15:30-17:00)	16	17 [비대면] 심리지지② 내안의 불안다스리기 (10:00-11:30)
20	21 [비대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (14:00-15:00)	22 [대면] 토닥토닥내마음 (15:30-17:00)	23	24 [비대면] 심리지지③ 새로운 여정 시작하기 (10:00-11:30)
27 [대면] 피로관리 (14:00-15:00) [대면] 바른 걸기 (15:00-16:00)	28	29 [대면] 토닥토닥내마음 (15:30-17:00)	30	



암생존자통합지지실  
카카오톡 채널

※ 프로그램 신청 및 문의 ( 암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)

- 프로그램 일정은 국가암정보센터 홈페이지에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

