

# 대전 암생존자통합지지센터

## 1월 프로그램 일정표

월	화	수	목	금
		1	2	3
		신정	피로관리 14시	바른걷기 14시
6	7	8	9	10
재발두려움 14시	상지기능개선 운동 14시	부종관리 14시	수면위생 14시	영양식생활 14시
13	14	15	16	17
심리지지 III 새로운 여정 시작하기 14시	하복부기능개선 운동 14시	이완훈련 14시	재발 두려움 14시	부종관리 14시
20	21	22	23	24
바른걷기 14시	근력강화 운동 14시	영양식생활 14시	이완훈련 14시	피로관리 14시
27	28	29	30	31
심리지지 I 변화된 삶에 적응하기 14시	설 연휴	설날	설 연휴	직업복귀 14시

프로그램은 등록 및 예약을 통해 운영되고 있습니다  
 프로그램 신청 및 문의 : 대전 암생존자통합지지센터  
 042)280-7419~21

