



## 2023년 7월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
3		4		5		6		7	
				10:00	하복부 및 하체 기능개선 운동 (대장암, 부인암)	10:00	수면위생 & 이완훈련		
				장 소	1층 암센터내 교육실	장 소	1층 암센터내 교육실		
10		11		12		13		14	
		14:30	심리지지 (스트레스, 불안, 새로운 여정을 시작하기)	10:30	영양실습				
		장 소	1층 암센터내 교육실	장 소	한 살림제주				
17		18		19		20		21	
		14:30	건강한 식생활	10:00	유연성&저강도 근력운동 (60대~70대)	10:30	나를 위한 치유 요가		
		장 소	2층 1세미나실	장 소	1층 암센터내 교육실	장 소	대강당		
24		25		26		27		28	
		14:00	림프부종 자가관리	10:00	몸통 안정화 & 씨킷운동 (30대~50대)				
		15:00	상지기능개선운동						
		장 소	대강당	장 소	1층 암센터내 교육실				
31									

\* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

\*\*\* 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

\*\*\*\*\* 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 상지림프부종 자가관리>  
프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을  
원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^