

2024년 9월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
1	2	3 피로관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	4 심리지지 프로그램 : 변화된 삶에 적응하기(10~11:30)	5 하복부 기능개선 운동(10~11)	6 상지 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	7
8	9	10 수면위생교육·이완훈련(10~11) 바른 걷기(11~12)	11 내 안의 불안 다스리기 (10~11:30)	12 림프부종 예방과 이해(10~11) 림프부종 마사지(11~12)	13 하복부 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	14
15	16	17 추석	18	19 만성질환관리(10~11) 근력강화 운동(11~12)	20 상지 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	21
22	23	24 영양·식생활 관리(10~11) 이차암 예방과 암검진(15-16)	25 색채심리치료(10~11) 직업복귀 준비 교육(14~15)	26 영양·식생활 관리(10~11) 바른 걷기(11~12)	27 하복부 기능개선 운동(10~11) 개별심리상담(13:30~15)	28
29	30					

- ◆ 통합지지 프로그램 참여 동의서 작성(센터 등록) 후 교육 참여하실 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 부탁드립니다.
- ◆ 코로나-19로 인하여 개별 교육을 실시합니다.
- ◆ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948