

# 광주전남권역암생존자통합지지센터

# 2024년 9월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
심리지지 변화된 삶에 적응하기 [5명] 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM		영양식생활 14:00 ~ 15:00 대면	재발 두려움 나아가기 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM	
9	10	11	12	13
심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM	수면위생/이완훈련 14:00 ~ 15:00 대면	바른걷기 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM		
16	17	18	19	20
추석 연휴	추석	추석 연휴	상지기능개선운동 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM	
23	24	25	26	27
심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 10:00 ~ 11:00 비대면 ZOOM	영양식생활 14:00 ~ 15:00 대면	무등산 국립공원과 함께하는 「숲길따라 마음치유」 10:00 ~ 12:00 대면	하복부기능개선운동 11:00 ~ 12:00 하이브리드	피로관리 14:00 ~ 15:00 대면
30				
				■ 표준화 / ■ 자율

- 프로그램은 대면/비대면으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동 될 수 있으며 꼭 사전 예약 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 \* 프로그램 문의 : 061-379-8117