



2024년 9월 프로그램 일정표

| 월(月) | 화(火) | 수(水) | 목(木) | 금(金) |
|--|---|--------------------------------------|------|--|
| 2 [비대면] 직업복귀준비하기 II (10:00-11:00) [비대면] 근력강화운동 (11:00-12:00) | 3 | 4 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00) | 5 | 6 [비대면] 수면위생교육 (11:00-12:00) |
| 9 | 10 [대면] 이완훈련_복식호흡 (14:00-15:00) | 11 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00) | 12 | 13 [대면] 암생존자의 건강관리 (10:00-11:00) [대면] 상지기능개선운동 (11:00-12:00) |
| 16 추석연휴 | 17 추석 | 18 추석연휴 | 19 | 20 |
| 23 [대면] 피로관리 (14:00-15:00) [대면] 영양·식생활 (15:00-16:00) | 24 [대면] 이완훈련_점진적근육이완법 (10:00-11:00) [대면] 바른걸기 (11:00-12:00) | 25 [대면] 토닥토닥 내마음 (13:30-15:00) | 26 | 27 [비대면] 재발두려움 (13:30-14:30) |
| 30 | | | | |



※ 프로그램 신청 및 문의 (암생존자통합지지실 ☎031-920-2617)
 - 프로그램 일정은 카카오톡 채널에서 확인 가능하며, 원내 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 - 프로그램의 참여인원의 제한이 있으므로 사전예약이 반드시 필요합니다.

