

09



울산암생존자통합지지센터 프로그램

월

화

수

목

금

2 ▶ 림프부종 예방 및 관리 10:00	3 ▶ 심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00	4 ▶ 수면위생 및 이완요법 10:00	5	6 ▶ 직업복귀 15:00
9	10 ▶ 심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00	11 ▶ 피로관리 10:00	12	13
16 	17  추석	18 	19 ▶ 푸드테라피 10:00	20
23	24 ▶ 심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00	25	26 ▶ 원예치유1회 10:00 ▶ 영양 및 식생활교육 10:00 ▶ 집단프로그램1회 14:00	27
30				▶ 비대면(Zoom)강의 ▶ 대면 강의

📣 참가비 및 재료는 무료입니다.

- 원예치유와 집단프로그램은 사전 신청자에 한해 6회 동안 진행됩니다.
- 사전 연락없이 불참시 다음 프로그램 참여가 제한될 수 있습니다.
- 프로그램 일정은 울산지역암센터 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

신청 방법 : 전화 1577-9740 / 카카오톡 1:1 채팅

