



충북권역암생존자통합지지센터 2024년 11월 프로그램 운영 일정표



일	화	수	목	금
				1
4	5	6	7	8
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	1:1 심리지지 (재발 두려움) 10:00~11:00	원예치료 10:00~11:30 근력강화운동 13:00~14:00	수면위생 교육 및 이완훈련 10:00~11:00	
11	12	13	14	15
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	소그룹 심리지지 (변화된 삶에 적응하기)① 10:00~11:00	근력강화운동 13:00~14:00		
18	19	20	21	22
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	(내안의 불안 다스리기)② 11:00~11:00	근력강화운동 13:00~14:00		
25	26	27	28	29
상지,하복부 기능 개선운동 16:00~17:00	소그룹 심리지지 (새로운 여정 시작하기)③ 10:00~11:00	근력강화운동 13:00~14:00	영양·식생활 14:00~15:00	

○ 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 변동될 수 있으며 사전 예약 및 문의 후 방문 부탁드립니다. * 프로그램 문의 : 043) 269-7691, 7863