

08

울산암생존자통합지지센터 프로그램



월

화

수

목

금

			1	2
				직업복귀 15:00
비대면(Zoom)강의 대면 강의				
5	6	7	8	9
	심리지지 '변화된 삶에 적응하기' 10:00	수면위생 및 이완요법 10:00		
12	13	14	15	16
	심리지지 '내안의 불안 다스리기 + 재발두려움' 10:00	피로관리 10:00	광복절	
19	20	21	22	23
	심리지지 '새로운여정 시작하기' 10:00 하복부기능개선운동 15:00	상지기능개선운동 15:00	영양 및 식생활교육 10:00 바른걷기 10:00	
26	27	28	29	30
		림프부종 예방 및 관리 10:00		

📢 참가비 및 자료는 무료입니다.

- 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

