



2023년 9월 프로그램 운영 일정표 제주암생존자통합지지센터

교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월		화		수		목		금	
								1	
4		5		6		7		8	
				10:00	몸통 안정화& 씨킷운동 (30대~50대)			09:20	바른걷기 (비자숲체험)
				장 소	1층 암센터내 교육실			장 소	비자숲힐링센터
11		12		13		14		15	
		13:50	수면위생&이완훈련	10:30	영양실습	09:30	미술요법		
		14:30	건강한 식생활						
		장 소	2층 2세미나실	장 소	2층 1세미나실	장 소	지하1층 세미나실		
18		19		20		21		22	
		14:00	다니엘 운동	10:30	나를 위한 치유 요가	14:00	심리지지		
		장 소	2층 대강당	장 소	2층 대강당	장 소	1층 암센터내 교육실		
25		26		27		28		29	
								추석	

* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

*** 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

***** 불참시 꼭 취소 연락 바랍니다. 연락없이 미참석 시 다음 교육 참여시 제한이 있을 수 있습니다.

※ <유방암생존자를 위한 상지림프부종 자가관리>
프로그램은 1:1 개별 상시운영 됩니다. 프로그램을
원하시는 분은 사전 신청 바랍니다. ^^