



대전암생존자통합지지센터 3월 프로그램 일정표



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3	4	5	6
★	★	14시 수면위생	10시 힐링VR체험 14시 피로관리	★
9	10	11	12	13
10시 부종관리 14시30분 이완훈련	10시 상지운동	★	10시 영양식생활	14시 근력운동
16	17	18	19	20
10시 건강관리 14시30분 이완훈련	10시 하복부운동	14시 바른걷기	10시 수면위생	10시 영양식생활
23	24	25	26	27
★	10시 상지운동	★	14시 부종관리	10시 피로관리
30	31			
14시 바른걷기	10시 하복부운동			



✓ **무료 운영** · 사전 등록 · 예약제로 진행

☎ 문의) 042-280-7419~7421

