

2026년 3월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
1	2 대체 휴일	3 • 영양지수 기반의 영양·식생활 관리(10~11) • 상지기능개선운동(11~12)	4	5 • 근력강화운동(10~11)	6	7
8	9	10 • 수면위생교육·이완훈련(10~11) • 근력강화운동(11~12) • 상지 림프부종 마사지(14~15) • 하지 림프부종 마사지(15~16)	11 • 바른 걸기(10~11)	12 • 하복부기능개선운동(10~11)	13	14
15	16	17 • 심리지지 프로그램Ⅱ(10~11) 「내 안의 불안 다스리기」	18 • 근력강화운동(10~11)	19 • 요실금 예방 운동(10~11)	20	21
22	23	24 • 상지기능개선운동(10~11)	25 • 피로 관리(10~11)	26 • 영양·식생활 관리(10~11)	27 • 직업복귀 준비Ⅱ(10~11)	28
29	30	31 • 상지기능개선운동(10~11)				

- ♠ 암생존자통합지지사업 참여 동의서 작성(센터 방문 등록) 후 프로그램을 이용할 수 있습니다. 사전 문의 및 예약 후 방문 요청드립니다.
- ♠ 암생존자 통합지지 프로그램(영양·식생활 관리, 암생존자 건강관리, 림프부종 관리, 직업복귀 준비 등) 개별교육은 별도로 신청할 수 있습니다.
- ♠ 프로그램 일정은 사정에 의해 변동될 수 있습니다. 프로그램 문의 ☎ (063) 250-1947, 1948