

4월

대전암생존자통합지지센터 프로그램일정표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1 14시 림프부종관리	2 ★	3 ★
6 14시30분 이완훈련	7 10시 상지기능개선운동 14시 수면위생교육	8 10시 피로관리 ★	9 10시 암생존자 건강관리 ★	10 10시 근력강화운동
13 14시30분 이완훈련	14 10시 하복부기능개선운동 14시 영양식생활교육	15 10시 바른걷기	16 ★	17 ★
20 10시 수면위생교육 14시30분 이완훈련	21 10시 상지기능개선운동 14시 림프부종관리	22 ★	23 10시 영양·식생활관리 ★	24 10시 피로관리 ★
27 14시 근력강화운동	28 10시 하복부기능개선운동 14시 바른걷기	29 10시 힐링VR체험 14시 암생존자 건강관리	30 ★	

무료운영·사전 등록·예약제로 진행 ☎문의)042-280-7419~7421