

2026년 4월 프로그램 운영 일정표 전북권역암생존자통합지지센터



일	월	화	수	목	금	토
			1 • 근력강화운동(10~11)	2	3	4
8	9	7 • 영양지수 기반의 영양·식생활 관리(10~11) • 상지기능개선운동(11~12)	8 • 바른 걸기(10~11)	9 • 근력강화운동(10~11)	10	11
15	16	17 • 수면위생교육·이완훈련(10~11) • 근력강화운동(11~12) • 상지 림프부종 마사지(14~15) • 하지 림프부종 마사지(15~16)	15 • 요실금 예방 운동(10~11) : 여성 암생존자	16 • 하복부기능개선운동(10~11)	17	18
22	23	24 • 이차암 예방과 암검진(15~16)	22 • 상지기능개선운동(10~11)	23 • 요실금 예방 운동(10~11) : 남성 암생존자	24	25
29	30	28 • 재발 두려움 관리(10~11) • 상지기능개선운동(11~12)	29 • 하복부기능개선운동(10~11)	30 • 영양·식생활 관리(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