



2026년 4월 프로그램 운영 일정표_제주권역암생존자통합지지센터 교육 문의 및 신청 064-717-2332, 2353

월	화		수		목		금
			1		2		3
			10:30	하복부 기능개선운동			
6	7		8		9		10
	10:00	림프부종 이해와 예방	14:30	근력강화운동	10:00	건강한 식생활	
13	14		15		16		17
	10:00	수면위생	10:00	영양실습			
	11:00	이완훈련					
20	21		22		23		24
			10:30	상지 기능개선운동	14:00	요가	
					15:00		
27	28		29		30		※ <림프부종의 이해와 예방> 프로그램은 1:1 개별 상시 운영 됩니다. 프로그램을 원하시는 분은 사전 신청 바랍니다.

* 참여자 제한이 있는 프로그램이 있으므로 꼭 사전에 신청 부탁드립니다.

*** 교육 일정은 사정에 의해 변경, 취소 될 수 있습니다.

***** 많은 분의 참여를 위해 프로그램 신청 후 불참 시 꼭 취소 연락 바랍니다.

연락없이 미참석 시 다음 교육 참여에 제한이 있을 수 있습니다.