

광주전남암생존자통합지지센터

2023년 4월 통합프로그램 운영 일정표



월	화	수	목	금
■ 표준화 / ■ 자율				
3	4	5	6	7
	복식호흡 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	근육이완 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	상지기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
10	11	12	13	14
심리지지 새로운 여정 시작하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	하복부 기능개선운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	피로관리 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	수면위생교육 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	
17	18	19	20	21
	다니엘 운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	무등산 국립공원과 함께하는 「숲길따라 마음치유」 10:00 ~ 12:00 대면	심리지지 내 안의 불안 다스리기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	재발두려움 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM
24	25	26	27	28
바른걷기운동 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	이차암 예방 및검진 10:00-11:00 비대면	건강한 식생활 10:00 ~ 11:00 온라인 ZOOM	심리지지 변화된 삶 적응하기 [5명] 14:00 ~ 15:00 온라인 ZOOM	

- **코로나19** 확산으로 인해 프로그램은 **비대면**으로 진행 됩니다.
- 프로그램 일정 및 장소는 사정에 의해 **변동** 될 수 있으며 꼭 **사전 예약** 부탁드립니다. (방문/사전)
- 문의사항은 아래 번호로 연락 주세요 * 프로그램 문의 : 061-379-7890