프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

화명은혜공동생활가정

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 달력 만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	2 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 10:00~12:00(120분) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	3 개천절 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 공놀이 14:00~15:00(60분)
4 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 족욕 14:00~15:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 달력 만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 소근육활동 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 15:00~16:00(60분)	6 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 음악레크(김지현) 10:00~11:00(60분)(외) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 13:30~15:50(140분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	7 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	8 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 10:00~11:00(60분)(외) **인지 (전체)** 속담알아보기 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	9 한글날 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 10:00~12:00(120분) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 13:30~15:50(140분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	10 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분)
11 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 족욕 14:00~15:00(60분)	12 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 달력 만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 소근육활동 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 15:00~16:00(60분)	13 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 음악레크(김지현) 10:00~11:00(60분)(외) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 13:30~15:50(140분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	14 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 침상 관절 운동 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	15 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 10:00~11:00(60분)(외) **인지 (전체)** 모자이크 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	16 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 10:00~12:00(120분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 14:00~15:00(60분) **인지 (전체)** 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) 15:00~16:00(60분)(외)	17 **신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 두뇌튼튼 퍼즐놀이 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 소근육활동(젓가락사용하기) 14:00~15:00(60분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

18	19	20	21	22	23	24
신체 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 족욕 14:00~15:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 달력 만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 소근육활동 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 음악레크(김지현) 10:00~11:00(60분)(외) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 13:30~15:50(140분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 10:00~11:00(60분) **인지 (전체)** 속담알아보기 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 맨손 체조 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 10:00~12:00(120분) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 놀이운동 14:00~15:00(60분)
25	26	27	28	29	30	31
신체 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:00~11:00(60분) **여가 (전체)** 족욕 14:00~15:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 달력 만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 소근육활동 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 음악레크(김지현) 10:00~11:00(60분)(외) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 13:30~15:50(140분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 10:00~11:00(60분) **인지 (전체)** 속담알아보기 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 10:00~11:00(60분)(외) **인지 (전체)** 영화관람 14:00~15:00(60분) **여가 (전체)** 콩주머니 던지기 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 10:00~12:00(120분) **여가 (전체)** 사회적응(tv시청) 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:00~16:00(60분)	**신체 (전체)** 노인건강체조(기능회복훈련) 09:20~09:50(30분) **인지 (전체)** 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 놀이운동 14:00~15:00(60분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.