

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

우리요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 성냥쌔기 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가 하그룹) 성냥쌔기 13:30~14:30(60분)(외)	2 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 한글날족자 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 한글날족자 13:30~14:30(60분)(외)	3 개천절 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)
4 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 뚝딱 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 뚝딱 13:30~14:30(60분)(외)	6 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 실리콘그림 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 실리콘그림 13:30~14:30(60분)(외)	7 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 디스크던지기 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가 하그룹) 디스크던지기 13:30~14:30(60분)(외)	8 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 음악감상 13:30~14:30(60분) 여가 (여가 하그룹) 음악감상 13:30~14:30(60분)	9 한글날 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 하그룹) 같은모양찾기 1 13:00~14:00(60분) 인지 (인지 상그룹) 같은모양찾기 1 13:30~14:30(60분)	10 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)
11 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)	12 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 거울을 처음 보는 사람들 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 거울을 처음 보는 사람들 13:30~14:30(60분)(외)	13 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 나뭇잎밸런스 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 나뭇잎밸런스 13:30~14:30(60분)(외)	14 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 확장공놀이 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가 하그룹) 확장공놀이 13:30~14:30(60분)(외)	15 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 노래교실(고향생각) 13:30~14:30(60분) 여가 (여가 하그룹) 노래교실(고향생각) 13:30~14:30(60분)	16 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 웃디자인하기 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 웃디자인하기 13:30~14:30(60분)(외)	17 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)
18 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)	19 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 요술맷돌 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 요술맷돌 13:30~14:30(60분)(외)	20 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 사각블럭 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 사각블럭 13:30~14:30(60분)(외)	21 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 추수놀이 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가 하그룹) 추수놀이 13:30~14:30(60분)(외)	22 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 추억의 명가수 1 13:30~14:30(60분) 여가 (여가 하그룹) 추억의 명가수 1 13:30~14:30(60분)	23 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 가을날수채화 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 가을날수채화 13:30~14:30(60분)(외)	24 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)
25 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)	26 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 저승에 있는 공간 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 저승에 있는 공간 13:30~14:30(60분)(외)	27 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 흠착블럭 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 흠착블럭 13:30~14:30(60분)(외)	28 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 밭줍기 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가 하그룹) 밭줍기 13:30~14:30(60분)(외)	29 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 여가 (여가 상그룹) 볼링 1 13:30~14:30(60분) 여가 (여가 하그룹) 볼링 1 13:30~14:30(60분)	30 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분) 인지 (인지 상그룹) 가을나무꾸미기 13:30~14:30(60분)(외) 인지 (인지 하그룹) 가을나무꾸미기 13:30~14:30(60분)(외)	31 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~10:50(20분)