

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

반석실버효공동생활가정

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) (특강)웃음치료 [인지] 14:00~15:00(60분)(자)
2	3 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	4 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	5 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 종합게임 [여가] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	6 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	7 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 종합게임 [여가] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 보건안전 시민안전교육 [인지] 14:00~15:00(60분)(자)
9	10 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	11 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	12 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 종합게임 [여가] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	13 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	14 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	15 광복절 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 종합게임 [여가] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 14:30~15:30(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	18 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	19 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 마당 산책 [여가] 10:30~11:00(30분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	20 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	21 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 여가활동 (전체) 종합게임 [여가] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) (특강)웃음치료 [인지] 14:00~15:00(60분)(자)

23	<p>24</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지]</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>25</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>여가활동 (전체) 마당 산책 [여가]</p> <p>10:30~11:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 실버 체육 [인지]</p> <p>13:50~14:50(60분)(외)</p>	<p>26</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지]</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>27</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 노래교실 [인지]</p> <p>13:30~14:30(60분)(자)</p>	<p>28</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지]</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>여가활동 (전체) 종합게임 [여가]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (전체) 시니어컵타 [인지]</p> <p>14:00~15:00(60분)(자)</p>
30	<p>31</p> <p>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]</p> <p>09:30~10:00(30분)</p> <p>여가활동 (전체) 마당 산책 [여가]</p> <p>10:30~11:00(30분)</p> <p>인지기능 (전체) (특강)웃음치료 [인지]</p> <p>14:00~15:00(60분)(자)</p>					