

♣ 2026년 8월 프로그램 계획표 ♣

구 분			월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
일 자			3	4	5	6	7
1주	오전	09:00~10:00	체조	체조	체조	체조	체조
		10:30~11:30	뉴스 전하기	A)시니어체조	스트레칭	B)미소체조	스트레칭
	오후	15:00~16:00	인지 <톡딱시계>	인지 <매미나무>	여가 <블럭챌린지>	인지 <화전>	여가 <컵쌓기>
일 자			10	11	12	13	14
2주	오전	09:00~10:00	체조	체조	체조	체조	체조
		10:30~11:30	뉴스 전하기	A)균형체조	스트레칭	B)활력체조	스트레칭
	오후	15:00~16:00	인지 <컵타놀이>	인지 <삼계탕>	여가 <스쿠프놀이>	인지 <민들레흔싸>	여가 <노래부르기>
일 자			17	18	19	20	21
3주	오전	09:00~10:00	체조	체조	체조	체조	체조
		10:30~11:30	뉴스 전하기	A)손가락체조	이미용	B)스트레칭	스트레칭
	오후	15:00~16:00	인지 <박수놀이>	인지 <수박모빌>	여가 <에어볼링>	인지 <헨젤과그레텔>	여가 <딱지치기>
일 자			24	25	26	27	28
4주	오전	09:00~10:00	체조	체조	체조	체조	체조
		10:30~11:30	뉴스 전하기	A)발가락체조	스트레칭	B)팔흔들체조	스트레칭
	오후	15:00~16:00	인지 <개구리악기>	인지 <풍선달린집>	여가 <로봇집게>	인지 <쑥개기>	여가 <웃놀이>
일 자			31				
5주	오전	09:00~10:00	체조				
		10:30~11:30	뉴스 전하기				
	오후	15:00~16:00	인지 <트로트가수>				

