

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

전주백세요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (전체) 뜨개퍼즐 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 B) 두뇌 건강 놀이 B 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	2 인지 (전체) 음악- 살리고 신체 - 뇌인지 향상 박수 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가 B) 놀이활동 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 B) 9988체조 16:30~16:50(20분)	3 개천절 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)
4 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	5 대체공휴일(10.3) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	6 여가 (전체) 가을꽃병 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가A) 놀이활동 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	7 기타 (전체) 계란판 탁구공 놀 이 10:40~11:40(60분) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 A) 건강체조 16:30~16:50(20분)	8 인지 (전체) 애니블럭 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 B) 두뇌 건강 놀이 B 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	9 한글날 여가 (여가 B) 노래가 좋아(전 국노래자랑, 가요무대 등) 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 B) 9988체조 16:30~16:50(20분)	10 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)
11 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	12 여가 (전체) 음악-반달 신체- 루프밴드 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	13 여가 (전체) 알록달록고슴도치 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가A) 노래가 좋아(전국 노래자랑, 가요무대 등) 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	14 가족 (전체) 생신 잔치 10:40~11:40(60분) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 A) 건강체조 16:30~16:50(20분)	15 인지 (전체) 스트로우 퍼즐 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 B) 두뇌 건강 놀이 B 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	16 인지 (전체) 음악 - 당신이 좋 아 신체- 손가락 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가 B) 놀이활동 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 B) 9988체조 16:30~16:50(20분)	17 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)
18 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	19 여가 (전체) 음악- 해뜰날 신체 - 소프트볼 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	20 여가 (전체) 가을부엉이 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가A) 놀이활동 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	21 인지 (전체) 영화감상 10:40~11:40(60분) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 A) 건강체조 16:30~16:50(20분)	22 인지 (전체) 튜브 퍼즐 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 B) 두뇌 건강 놀이 B 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	23 인지 (전체) 음악- 남이가 신 체 - 롤리팝 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가 B) 노래가 좋아(전 국노래자랑, 가요무대 등) 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 B) 9988체조 16:30~16:50(20분)	24 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)
25 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	26 여가 (전체) 음악- 울어라 열풍 아 신체 -고관절 강화 운동 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	27 여가 (전체) 한글문패꾸미기 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가A) 노래가 좋아(전국 노래자랑, 가요무대 등) 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	28 인지 (전체) 영화감상 10:40~11:40(60분) 인지 (인지 A) 두뇌 건강 놀이 A 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 A) 건강체조 16:30~16:50(20분)	29 인지 (전체) 동물 찾기 퍼즐 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (인지 B) 두뇌 건강 놀이 B 16:00~16:30(30분) 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)	30 인지 (전체) 음악- 사랑의 밋줄 신체- 팔 근력 강화 운동 10:40~11:40(60분)(외) 여가 (여가 B) 놀이활동 16:00~16:30(30분) 신체 (신체 B) 9988체조 16:30~16:50(20분)	31 기타 (전체) 실버 체조 16:30~16:50(20분)