

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

효실버타운

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (신체A) 노인건강체 조(A) [신체] 14:00~15:00(60분)
2 신체기능 (신체B) 노인건강체 조(B) [신체] 14:00~15:00(60분)	3 인지기능 (그룹A) 계절 스포츠 알아보기(A) [인지] 14:30~15:30(60분)	4 여가활동 (여가A) 영화감상(A) [여가] 14:00~15:00(60분)	5 인지기능 (그룹B) 계절 스포츠 알아보기(B) [인지] 14:00~15:00(60분)	6 여가활동 (여가B) 영화감상(B) [여가] 14:30~15:30(60분)	7 인지기능 (그룹C) 계절 스포츠 알아보기(C) [인지] 13:30~14:30(60분) 실버체조 (전체) 실버체조 [기 타] 14:30~15:00(30분)(외)	8 신체기능 (신체A) 노인건강체 조(A) [신체] 14:00~15:00(60분)
9 신체기능 (신체B) 노인건강체 조(B) [신체] 14:00~15:00(60분)	10 인지기능 (그룹A) 동그라미 만 다라 만들기 (A) [인지] 14:30~15:30(60분)	11 여가활동 (여가A) 실내산책 (A) [여가] 14:00~15:00(60분)	12 인지기능 (그룹B) 동그라미 만 다라 만들기 (B) [인지] 14:00~15:00(60분)	13 여가활동 (여가B) 실내산책 (B) [여가] 14:30~15:30(60분)	14 인지기능 (그룹C) 동그라미 만 다라 만들기 (C) [인지] 13:30~14:30(60분) 실버체조 (전체) 실버체조 [기 타] 14:30~15:00(30분)(외)	15 광복절 신체기능 (신체A) 노인건강체 조(A) [신체] 14:00~15:00(60분)
16 신체기능 (신체B) 노인건강체 조(B) [신체] 14:00~15:00(60분)	17 대체공휴일(8.15) 인지기능 (그룹A) 단어카드 읽 고 이야기하기(A) [인지] 14:30~15:30(60분)	18 여가활동 (여가A) 웃놀이(A) [여가] 14:00~15:00(60분)	19 인지기능 (그룹B) 단어카드 읽 고 이야기하기(B) [인지] 14:00~15:00(60분)	20 여가활동 (여가B) 웃놀이(B) [여가] 14:30~15:30(60분)	21 인지기능 (그룹C) 단어카드 읽 고 이야기하기(C) [인지] 13:30~14:30(60분) 실버체조 (전체) 실버체조 [기 타] 14:30~15:00(30분)(외)	22 신체기능 (신체A) 노인건강체 조(A) [신체] 14:00~15:00(60분)
23 신체기능 (신체B) 노인건강체 조(B) [신체] 14:00~15:00(60분)	24 인지기능 (그룹A) 협동화 색칠 하기(A) [인지] 14:30~15:30(60분)	25 여가활동 (여가A) 풍선배구(A) [여가] 14:00~15:00(60분)	26 인지기능 (그룹B) 협동화 색칠 하기(B) [인지] 14:00~15:00(60분)	27 여가활동 (여가B) 풍선배구(B) [여가] 14:30~15:30(60분)	28 인지기능 (그룹C) 협동화 색칠 하기(C) [인지] 13:30~14:30(60분) 실버체조 (전체) 실버체조 [기 타] 14:30~15:00(30분)(외)	29 신체기능 (신체A) 노인건강체 조(A) [신체] 14:00~15:00(60분)
30 신체기능 (신체B) 노인건강체 조(B) [신체] 14:00~15:00(60분)	31 인지기능 (그룹A) 나는 ○○○ 입니다(A) [인지] 14:00~15:00(60분)					