

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

효실버타운

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 여가 (여가B) 영화감상(B) 14:30~15:30(60분)	2 인지 (그룹C) 계절 스포츠 알아 보기(C) 13:30~14:30(60분) 기타 (전체) 실버체조 14:30~15:00(30분)(외)	3 개천절 신체 (신체A) 노인건강체조(A) 14:00~15:00(60분)
4 신체 (신체B) 노인건강체조(B) 14:00~15:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) 인지 (그룹A) 계절 스포츠 알아 보기(A) 14:30~15:30(60분)	6 여가 (여가A) 영화감상(A) 14:00~15:00(60분)	7 인지 (그룹B) 계절 스포츠 알아 보기(B) 14:00~15:00(60분)	8 여가 (여가B) 실내산책 (B) 14:30~15:30(60분)	9 한글날 인지 (그룹C) 동그라미 만다라 만들기 (C) 13:30~14:30(60분) 기타 (전체) 실버체조 14:30~15:00(30분)(외)	10 신체 (신체A) 노인건강체조(A) 14:00~15:00(60분)
11 신체 (신체B) 노인건강체조(B) 14:00~15:00(60분)	12 인지 (그룹A) 동그라미 만다라 만들기 (A) 14:30~15:30(60분)	13 여가 (여가A) 실내산책 (A) 14:00~15:00(60분)	14 인지 (그룹B) 동그라미 만다라 만들기 (B) 14:00~15:00(60분)	15 여가 (여가B) 윗놀이(B) 14:30~15:30(60분)	16 인지 (그룹C) 단어카드 읽고 이 야기하기(C) 13:30~14:30(60분) 기타 (전체) 실버체조 14:30~15:00(30분)(외)	17 신체 (신체A) 노인건강체조(A) 14:00~15:00(60분)
18 신체 (신체B) 노인건강체조(B) 14:00~15:00(60분)	19 인지 (그룹A) 단어카드 읽고 이 야기하기(A) 14:30~15:30(60분)	20 여가 (여가A) 윗놀이(A) 14:00~15:00(60분)	21 인지 (그룹B) 단어카드 읽고 이 야기하기(B) 14:00~15:00(60분)	22 여가 (여가B) 풍선배구(B) 14:30~15:30(60분)	23 인지 (그룹C) 협동화 색칠하기(C) 13:30~14:30(60분) 기타 (전체) 실버체조 14:30~15:00(30분)(외)	24 신체 (신체A) 노인건강체조(A) 14:00~15:00(60분)
25 신체 (신체B) 노인건강체조(B) 14:00~15:00(60분)	26 인지 (그룹A) 협동화 색칠하기(A) 14:30~15:30(60분)	27 여가 (여가A) 풍선배구(A) 14:00~15:00(60분)	28 인지 (그룹B) 협동화 색칠하기(B) 14:00~15:00(60분)	29 여가 (여가B) 통아저씨(B) 14:30~15:30(60분)	30 인지 (그룹C) 고향 생각(C) 13:30~14:30(60분) 기타 (전체) 실버체조 14:30~15:00(30분)(외)	31 신체 (신체A) 노인건강체조(A) 14:00~15:00(60분)