

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

효실버타운

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 14:00~15:00 영화감상(A)	2 14:00~15:00 계절 스포츠 알 아보기(B)	3 14:30~15:30 영화감상(B)	4 13:30~14:30 계절 스포츠 알 아보기(C) 14:30~15:00 실버체조	5 14:00~15:00 노인건강체조(A)
6 14:00~15:00 노인건강체조(B))	7 14:30~15:30 계절 스포츠 알 아보기(A)	8 14:00~15:00 실내산책 (A)	9 14:00~15:00 동그라미 만다라 만들기 (B)	10 14:30~15:30 실내산책 (B)	11 13:30~14:30 동그라미 만다라 만들기 (C) 14:30~15:00 실버체조	12 14:00~15:00 노인건강체조(A)
13 14:00~15:00 노인건강체조(B))	14 14:30~15:30 동그라미 만다라 만들기 (A)	15 14:00~15:00 웃놀이(A)	16 14:00~15:00 단어카드 읽고 이야기하기(B)	17 14:30~15:30 웃놀이(B)	18 13:30~14:30 단어카드 읽고 이야기하기(C) 14:30~15:00 실버체조	19 14:00~15:00 노인건강체조(A)
20 14:00~15:00 노인건강체조(B))	21 14:30~15:30 단어카드 읽고 이야기하기(A)	22 14:00~15:00 풍선배구(A)	23 14:00~15:00 협동화 색칠하기 (B)	24 추석 14:30~15:30 풍선배구(B)	25 추석 13:30~14:30 협동화 색칠하기 (C) 14:30~15:00 실버체조	26 추석 14:00~15:00 노인건강체조(A)
27 14:00~15:00 노인건강체조(B))	28 14:30~15:30 협동화 색칠하기 (A)	29 14:00~15:00 화투놀이(A)	30 14:00~15:00 글씨 따라쓰기(B))			