

프로그램 운영일정

2026년 01월 / 기본형

남천노인요양공동생활가정

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신정 여가(전체) 음악, 율동 15:00~16:00(60분)	2 신체(전체) 행복 체조 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버노래-봉선화 연정 15:00~16:00(60분)(외)	3
4	5 인지(전체) 260101실버락 오 감 - 행운의 복주머니 15:00~16:00(60분)	6 신체(전체) 행복 체조 13:00~14:00(60분) 여가(전체) 국악이 좋아 15:00~16:00(60분)	7 인지(전체) 260101실버락 체 조 - 얼음판 하키왕 15:00~16:00(60분)	8 여가(전체) 260101실버락 노 래 - 새해 힘찬 다짐 (백세인생) 15:00~16:00(60분)	9 신체(전체) 건강체조 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 260101실버락 인 지 - 알록달록 기억 편지 15:00~16:00(60분)	10
11	12 인지(전체) 260102실버락 오 감 - 알록달록 단추 놀이 15:00~16:00(60분)	13 신체(전체) 건강체조 13:00~14:00(60분) 여가(전체) 열여덟 사랑 15:00~16:00(60분)(외)	14 인지(전체) 260102실버락 체 조 - 탁구공 빨리 15:00~16:00(60분)	15 여가(전체) 260102실버락 노 래 - 첫눈 오는 간이역 (안동역 에서) 15:00~16:00(60분)	16 신체(전체) 운동체조 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 260102실버락 인 지 - 고드름 따기 리듬 15:00~16:00(60분)	17
18	19 인지(전체) 260103실버락 오 감 - 뽕이요! 뽕튀기 15:00~16:00(60분)	20 신체(전체) 맨손 체조 13:00~14:00(60분) 여가(전체) 댄버린 / 마라카스 15:00~16:00(60분)(외)	21 인지(전체) 260103실버락 체 조 - 우주로 발사 15:00~16:00(60분)	22 여가(전체) 260103실버락 노 래 - 추억의 군밤 타령 15:00~16:00(60분)	23 신체(전체) 맨손 체조 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 260103실버락 인 지 - 동물 가족 찾기 15:00~16:00(60분)	24
25	26 인지(전체) 260104실버락 오 감 - 붉은 동백꽃 15:00~16:00(60분)	27 신체(전체) 운동체조 13:00~14:00(60분) 여가(전체) (소리꽃) 뽕하고 해 뜰날 15:00~16:00(60분)	28 인지(전체) 260104실버락 체 조 - 컬링 스톤 밀기 15:00~16:00(60분)	29 여가(전체) 260104실버락 노 래 - 당당한 내 나이 (내 나이 가 어때서) 15:00~16:00(60분)	30 신체(전체) 힘뇌체조 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 260104실버락 인 지 - 맛있는 장터 여행 15:00~16:00(60분)	31