

# <2025년> 10월 프로그램 일정표



|                       | 월요일         | 화요일         | 수요일         | 목요일         | 금요일         |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                       |             |             | 1           | 2           | 3           |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  |             |             | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조        |             |
|                       |             |             | 창의적뇌활동      | 칠교놀이        |             |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) |             |             | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 |             |
|                       |             |             | 활력 놀이       | 활력 놀이       |             |
|                       | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  |             |             |             |             | 실버 건강 체조    |
|                       |             |             |             |             | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) |             |             |             |             | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       |             |             |             |             | 영화 감상       |
|                       | 13          | 14          | 15          | 16          | 17          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조        | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조        | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 컬러링 활동      | 창의적뇌활동      | 칠교놀이        | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 활력 놀이       | 노래자랑        | 활력 놀이       | 활력 놀이       | 영화 감상       |
|                       | 20          | 21          | 22          | 23          | 24          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 컬러링 활동      | 창의적뇌활동      | 칠교놀이        | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 활력 놀이       | 노래자랑        | 활력 놀이       | 활력 놀이       | 활력 놀이       |
|                       | 27          | 28          | 29          | 30          | 31          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조        | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 워크북         | 창의적뇌활동      | 칠교놀이        | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 활력 놀이       | 노래자랑        | 활력 놀이       | 활력 놀이       | 영화 감상       |