

<2026년> 1월 프로그램 일정표



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1	2
오전 (10:00 ~12:00)				힘뇌체조	실버 건강 체조
				칠교놀이	워크북
오후 (14:00 ~ 16:00)				치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조
				활력 놀이	사회적응훈련
	5	6	7	8	9
오전 (10:00 ~12:00)	실버 건강 체조	힘뇌체조	실버 건강 체조	힘뇌체조	실버 건강 체조
	워크북	컬러링 활동	창의적뇌활동	칠교놀이	워크북
오후 (14:00 ~ 16:00)	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조
	활력 놀이	노래교실	활력 놀이	활력 놀이	사회적응훈련
	12	13	14	15	16
오전 (10:00 ~12:00)	실버 건강 체조	힘뇌체조	실버 건강 체조	힘뇌체조	실버 건강 체조
	워크북	컬러링 활동	창의적뇌활동	칠교놀이	워크북
오후 (14:00 ~ 16:00)	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조
	활력 놀이	노래교실	활력 놀이	활력 놀이	사회적응훈련
	19	20	21	22	23
오전 (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 (14:00 ~ 16:00)	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조
	활력 놀이	노래교실	활력 놀이	활력 놀이	사회적응훈련
	26	27	28	29	30
오전 (10:00 ~12:00)	실버 건강 체조	실버 건강 체조	실버 건강 체조	실버 건강 체조	실버 건강 체조
	워크북	워크북	창의적뇌활동	칠교놀이	워크북
오후 (14:00 ~ 16:00)	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조	치매예방체조/밴드체조
	활력 놀이	노래교실	활력 놀이	활력 놀이	사회적응훈련