

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

나무주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	2 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 나만의 색칠하기 15:00~16:00(60분)	3 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동프로그램 15:00~16:00(60분)	4 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)
5	6 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 등외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	7 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동형프로그램 15:00~16:00(60분)	8 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	9 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 나만의 색칠하기 15:00~16:00(60분)	10 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 등외등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동프로그램 15:00~16:00(60분)	11 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)

12	13 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	14 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동형프로그램 15:00~16:00(60분)	15 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 기타(전체) 생신 잔치 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 어르신 노래교실 15:00~16:00(60분)	16 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(전체) 나만의 색칠하기 15:00~16:00(60분)	17 제헌절 . 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동프로그램 15:00~16:00(60분)	18 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)
19	20 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	21 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 어르신 건강교육&혈당과 체중 측정하기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형프로그램 15:00~16:00(60분)	22 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	23 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 나만의 색칠하기 15:00~16:00(60분)	24 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동프로그램 15:00~16:00(60분)	25 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 나만의 색칠하기 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)
26	27 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 인지(5등급, 동외등급) 인지활동프로그램 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	28 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 실버음악놀이 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동형프로그램 15:00~16:00(60분)	29 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 인지도구 활용 민요체조 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 어르신 놀이활동 (신체) 15:00~16:00(60분)	30 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나만의 색칠하기 15:00~16:00(60분)	31 신체(전체) 어르신 오전 건강체조 10:05~10:35(30분) 인지(1~4등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 인지(5등급, 동외등급) 레크&신체 테라피 10:40~11:40(60분)(외) 신체(전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지(전체) 인지활동프로그램 15:00~16:00(60분)	