

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

나무주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 8월달력 & 연꽃잡자리 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능 (5등급, 등외등급) 8월달력 & 연꽃잡자리 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 탁구공 게임 [신체] 15:00~16:00(60분)
2	3 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	5 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	6 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	7 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능 (전체) 인지활동프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	8 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능 (5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)

9	10 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	12 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 여가정서프로그램 (전체) 생신잔치 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분) 인지기능 (전체) 어르신 노래교실 [인지] 15:00~16:00(60분)	13 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	14 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (1~4등급) 웃음 건강 교실 [인지] 15:00~16:00(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 [인지] 15:00~16:00(60분)(외)	15 광복절 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능 (5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 인지활동 프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	19 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	20 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	21 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능 (전체) 인지활동 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	22 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능 (5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)

23	24 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	25 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	26 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	27 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버두뇌훈련(세라 밴드) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 14:00~14:40(40분) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	28 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능 (전체) 인지활동프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	29 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능 (1~4등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능 (5등급, 등외등급) 나만의 색칠하기 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)
30	31 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 실버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)					