

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 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(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) 건강체조& 실버레크(속담맞추기) [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 산가지 찝기 & 콩고르기 [인지] 15:00~16:00(60분)	2 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 볼링 [신체] 15:00~16:00(60분)	3 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) 숫자찾아 같은 색 색칠하기 & 소라 [인지] 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 (전체) 인지활동프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	5 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)
6	7 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)	8 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) 노인건강체조 [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	9 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)	10 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) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내 자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (전체) 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)	12 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)

13	14 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)	15 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) 노인건강체조 [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	16 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지 도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지 도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 여가정서프로그램 (전체) 생신잔치 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 어르신 노래교실 [인지] 15:00~16:00(60분)	17 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) 송편 만들기 [사회] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형 프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형 프로그램 [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)	19 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)
20	21 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)	22 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) 노인건강체조 [신체] 14:00~14:40(40분) 인지기능(활동) (전체) 인지활동형 프로그램 [인지] 15:00~16:00(60분)	23 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지 도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지 도구 활용 민요체조 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 어르신 건강교육& 혈당과 체중 측정하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 어르신 놀이활동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	24 추석 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) 신체기능 (전체) 신체기능회복 훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나만의 색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	25 추석 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인지활동형 프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등급) 인지활동형 프로그램 [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)	26 추석 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)

	28 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 실 버레크 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능(활동) (5등급, 등외등 급) 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 놀이활 동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)	29 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인 지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등 급) 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) 어르신 노래교 실 [인지] 15:00~16:00(60분)	30 신체기능 (전체) 어르신 오전 건강체조 [신체] 10:05~10:35(30분) 인지기능(활동) (1~4등급) 인 지활동형프로그램 [인지] 10:40~11:40(60분) 인지기능(활동) (5등급, 등외등 급) 인지활동형프로그램 [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 놀이활 동 (신체) [신체] 15:00~16:00(60분)			
--	--	---	--	--	--	--