

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

나무주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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) 10월 달력 꾸미기 15:00~16:00(60분)	2 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 다람쥐 만들기 10:40~11:40(60분) 인지 (5등급, 등외등급) 다람쥐 만들기 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 콩고르기 & 퍼즐 15:00~16:00(60분)	3 개천절 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 나만의 집 꾸미기 & 국화 한송이 10:40~11:40(60분) 인지 (5등급, 등외등급) 나만의 집 꾸미기 & 국화 한송이 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체 (전체) 오재미 던져 요구르트병 넘어트리기 15:00~16:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 실버레크 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 실버레크 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체 (전체) 오재미 던지기 15:00~16:00(60분)	6 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 노인건강체조 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 산가지 쌓기 & 퍼즐 맞추기 15:00~16:00(60분)	7 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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) 인지 (별도제공일지) 나만의 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 신체 (전체) 어르신 볼링 15:00~16:00(60분)	8 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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) 사회 (전체) 야외 나들이 13:00~16:00(180분)	9 한글날 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 인지활동형프로그램 10:40~11:40(60분) 인지 (5등급, 등외등급) 인지활동형프로그램 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)	10 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)

11	12 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 실버레크 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 실버레크 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)	13 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 15:00~16:00(60분)	14 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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) 기타 (전체) 생신 잔치 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 어르신 노래교실 15:00~16:00(60분)	15 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)	16 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 인지활동 프로그램 15:00~16:00(60분)	17 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)
18	19 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 실버레크 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 실버레크 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)	20 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 15:00~16:00(60분)	21 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)	22 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)	23 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 인지활동 프로그램 15:00~16:00(60분)	24 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)
25	26 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 실버레크 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 실버레크 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)	27 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (1~4등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (5등급, 등외등급) 웃음 건강 교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 15:00~16:00(60분)	28 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)	29 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)	30 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 10:05~10:35(30분) 인지 (전체) 인지활동형 프로그램 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능회복훈련(걷기운동, 운동기구, 실내자전거, 앉아서하는 근력훈련) 14:00~14:40(40분) 인지 (전체) 어르신 노래교실 15:00~16:00(60분)	31 신체 (전체) 어르신 오전 건강 체조 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)