

구립 마포노인데이케어센터 2026년 10월 1주차 주간 자체프로그램 시간표

구분	시간	10월 시작	목(10/1)	금(10/2)	토(10/3)	
주간	08:00		오전송영	오전송영	개천절	
	09:00		혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정		
	09:30		오전간식	오전간식		
	09:50		현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조		
	10:30		(지하) 실버 에어로빅	(지하) 실버 체조		
	11:30		휴게시간	휴게시간		
	12:00		점심식사	점심식사		
	12:30		양치 및 개인위생	양치 및 개인위생		
	13:00		TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등		
	14:00		(지하) 알록달록 종이접기	생신잔치		
	15:00		오후간식	오후간식		
	15:10		(1,2층) 자체 신체프로그램	(1,2층) 자체 신체프로그램		
	16:10		1차 오후송영	1차 오후송영		
	16:30		휴게시간	휴게시간		
	17:00		2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사		
	17:30		양치 및 개인위생	양치 및 개인위생		
야간	18:00		위생(이미용)	위생(족욕)	※ 강사 및 집단 프로그램은 지하 프로그램실에서 제공	
	18:30		1차 야간송영	1차 야간송영		※ 1층 및 2층 프로그램은 어르신들 인지, 컨디션, 선호도 등 파악 후 제공
	20:00		2차 야간송영	2차 야간송영		
1층: 조주영, 윤인숙, 오미옥 / 2층: 홍희전, 조미숙, 김애란						

구립 마포노인데이케어센터 2026년 10월 2주차 주간 자체프로그램 시간표

구분	시간	월(10/5)	화(10/6)	수(10/7)	목(10/8)	금(10/9)	토(10/10)
주간	08:00	대체공휴일	오전송영	오전송영	오전송영	한글날	오전송영
	09:00		혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정		혈압 및 체온 측정
	09:30		오전간식	오전간식	오전간식		오전간식
	09:50		현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조		현실감각훈련 / 매일체조
	10:30		(지하) 음악치료	(지하) 시니어 그림책 테라피	(지하) 실버 에어로빅		건강체조
	11:30		휴게시간	휴게시간	휴게시간		휴게시간
	12:00		점심식사	점심식사	점심식사		점심식사
	12:30		양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생		양치 및 개인위생
	13:00		TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등		TV 시청, 물리치료 등
	14:00		(지하) 노인체조	(2층) 목욕하는 날 (지하) 만리재 영화관	(지하) 알록달록 종이접기		인지활동
	15:00		오후간식	오후간식	오후간식		오후간식
	15:10		(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 만리재 영화관	(1,2층) 자체 신체프로그램		음악활동
	16:10		1차 오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영		오후송영
	16:30		휴게시간	휴게시간	휴게시간		※ 강사 및 집단 프로그램은 지하 프로그램실에서 제공 ※ 1층 및 2층 프로그램은 어르신들 인지, 컨디션, 선호도 등 파악 후 제공
	17:00		2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사		
	17:30		양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생		
	18:00		위생(족욕)	야간인지(미술)	위생(이미용)		
	야간		18:30	1차 야간송영	1차 야간송영		1차 야간송영
20:00		2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영			
1층: 조주영, 윤인숙, 오미옥 / 2층: 홍희전, 조미숙, 김애란							

구립 마포노인데이케어센터 2026년 10월 3주차 주간 자체프로그램 시간표

구분	시간	월(10/12)	화(10/13)	수(10/14)	목(10/15)	금(10/16)	토(10/17)
주간	08:00	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영
	09:00	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정
	09:30	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식
	09:50	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조
	10:30	(지하) 치매 예방 체조	(지하) 음악치료	(지하) 시니어 그림책 테라피	(지하) 실버 에어로빅	(지하) 실버 체조	건강체조
	11:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간
	12:00	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
	12:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생
	13:00	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등
	14:00	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 노인체조	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 알록달록 종이접기	(2층) 목욕하는 날 (지하) 만리재 영화관	인지활동
	15:00	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
	15:10	(1,2층) 자체 신체프로그램	(1,2층) 자체 인지프로그램	독감예방접종	(1,2층) 자체 신체프로그램	(지하) 만리재 영화관	음악활동
	16:10	1차 오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영	오후송영
	16:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	※ 강사 및 집단 프로그램은 지하 프로그램실에서 제공
	17:00	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	
	17:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	
야간	18:00	야간인지(미술)	위생(족욕)	야간인지(미술)	위생(이미용)	위생(족욕)	※ 1층 및 2층 프로그램은 어르신들 인지, 컨디션, 선호도 등 파악 후 제공
	18:30	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	
	20:00	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	

1층: 조주영, 윤인숙, 오미옥 / 2층: 홍희전, 조미숙, 김애란

구립 마포노인데이케어센터 2026년 10월 3주차 주간 자체프로그램 시간표

구분	시간	월(10/19)	화(10/20)	수(10/21)	목(10/22)	금(10/23)	토(10/24)
주간	08:00	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영
	09:00	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정
	09:30	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식
	09:50	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	/ 매일체조
	10:30	(지하) 치매 예방 체조	(지하) 음악치료	(지하) 시니어 그림책 테라피	(지하) 실버 에어로빅	(지하) 실버 체조	건강체조
	11:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간
	12:00	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
	12:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생
	13:00	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등
	14:00	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 노인체조	(2층) 목욕하는 날 (지하) 만리재 영화관	(지하) 알록달록 종이접기	가든파티(가을 나들이 대체)	인지활동
	15:00	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후 간식	오후간식
	15:10	(1,2층) 자체 신체프로그램	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 만리재 영화관	(1,2층) 자체 신체프로그램	(1,2층) 자체 신체프로그램	음악활동
	16:10	1차 오후송영	1차 오후송영	오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영	오후송영
	16:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	※ 강사 및 집단 프로그램은 지하 프로그램실에서 제공
	17:00	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	
17:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생		
야간	18:00	야간인지(미술)	위생(족욕)	야간인지(미술)	위생(이미용)	위생(족욕)	※ 1층 및 2층 프로그램은 어르신들 인지, 컨디션, 선호도 등 파악 후 제공
	18:30	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	
	20:00	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	

1층: 조주영, 윤인숙, 오미옥 / 2층: 홍희전, 조미숙, 김애란

구립 마포노인데이케어센터 2026년 10월 5주차 주간 자체프로그램 시간표

구분	시간	월(10/26)	화(10/27)	수(10/28)	목(10/29)	금(10/30)	토(10/31)
주간	08:00	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영	오전송영
	09:00	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정	혈압 및 체온 측정
	09:30	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식
	09:50	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조	현실감각훈련 / 매일체조
	10:30	(지하) 치매 예방 체조	(지하) 음악치료	(지하) 시니어 그림책 테라피	(지하) 실버 에어로빅	(지하) 실버 체조	건강체조
	11:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간
	12:00	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
	12:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생
	13:00	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등	TV 시청, 물리치료 등
	14:00	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 노인체조	(2층) 목욕하는 날 (지하) 만리재 영화관	(지하) 알록달록 종이접기	(1,2층) 자체 신체프로그램	인지활동
	15:00	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
	15:10	(1,2층) 자체 신체프로그램	(1,2층) 자체 인지프로그램	(지하) 만리재 영화관	(1,2층) 자체 신체프로그램	수공예 프로그램	음악활동
	16:10	1차 오후송영	1차 오후송영	오후송영	1차 오후송영	1차 오후송영	오후송영
	16:30	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	휴게시간	※ 강사 및 집단 프로그램은 지하 프로그램실에서 제공
	17:00	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	2차 오후송영 / 저녁식사	
야간	17:30	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	양치 및 개인위생	※ 1층 및 2층 프로그램은 어르신들 인지, 컨디션, 선호도 등 파악 후 제공
	18:00	야간인지(미술)	위생(족욕)	야간인지(미술)	위생(이미용)	위생(족욕)	
	18:30	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	1차 야간송영	
	20:00	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	2차 야간송영	

1층: 조주영, 윤인숙, 오미옥 / 2층: 홍희전, 조미숙, 김애란