



2026년 서울시니어스강남타워 데이케어센터 7월 프로그램

	월		화		수		목		금		토			
첫째주			1	국민체조 회상훈련 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	2	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	3	이미용서비스 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	4	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대				
			6	국악교실 15:30 활력증후관리 국어 워크북 9988체조 오감놀이 컬러링	7	국민체조 주간뉴스 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	8	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	9	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	10	국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	11	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
			13	활력증후관리 미술공예 9988체조 오감놀이 컬러링	14	생신잔치 국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	15	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 주간뉴스 퍼즐게임	16	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	17	제헌절	18	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
			20	활력증후관리 한자교실 9988체조 오감놀이 컬러링	21	맛집투어 국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 트롯&마술 다도명상	22	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	23	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	24	국민체조 주간뉴스 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	25	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
넷째주														
다섯째주	27	대체공휴일 활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	28	요리특화수업 국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	29	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	30	국민체조 게임 릴레이 교실 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	31	국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국				

※ 프로그램 계획은 운영사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

