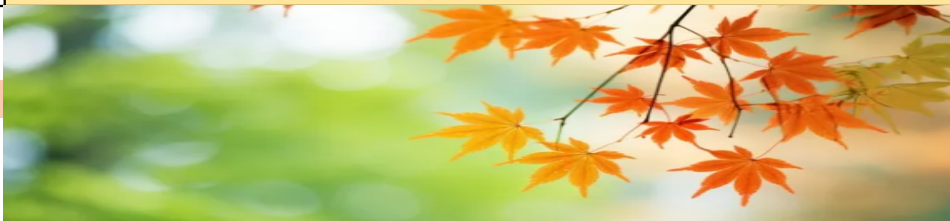




2026년 서울시니어스강남타워 데이케어센터 9월 프로그램

	월		화		수		목		금		토	
첫 째 주		1	국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	2	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	3	생신잔치 국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	4	이미용서비스 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	5	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대	
둘 째 주	7	활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	8	맛집투어 11시30분 국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	9	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	10	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	11	국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	12	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
셋 째 주	14	활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	15	음악회 10시30분 (로비) 국민체조 음악활동 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	16	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	17	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	18	운영위원회 11:00 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	19	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
넷 째 주	21	음악회 10시30분 경찰교양악단 (로비) 활력증후관리 음악활동 9988체조 오감놀이 컬러링	22	국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	23	요리실습 10시40분 국민체조 요리실습(송편빚기) 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	추석 연휴 휴원					
다 섯 째 주	28	활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	29	국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	30	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임						

※ 프로그램 계획은 운영사정에 의해 변동 될 수 있습니다.