



2026년 서울시니어스강남타워 데이케어센터 10월 프로그램

	월	화	수	목	금	토
첫째 주				1	2	3
				국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	이미용서비스 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	휴원
둘째 주	4	6	7	8	9	10
	휴원	가을나들이 국민체조 국어 워크북	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	직원회의(평가관련) 국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
		가을나들이				
		다도명상				
셋째 주	12	13	14	15	16	17
	섹소폰 음악활동 활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	생신잔치 국민체조 통합인지치료 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	구강검진 국민체조 구강검진 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	독감주사 접종 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
넷째 주	19	20	21	22	23	24
	활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	국민체조 국어 워크북 하체 스트레칭 청춘노래방 다도명상	섹소폰 음악회 국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 섹소폰 음악회 퍼즐게임	장터놀이 국민체조 음악치료 하체 스트레칭 장터놀이 수학워크북	국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 시니어스포츠 시네마천국	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
다섯째 주	26	27	28	29	30	31
	활력증후관리 주간뉴스 9988체조 오감놀이 컬러링	가을나들이 국민체조 국어 워크북	국민체조 통합인지치료 실버밴드스트레칭 미술공예 퍼즐게임	국민체조 음악치료 하체 스트레칭 뇌튼튼교실 수학워크북	트롯마술 국민체조 한자교실 실버밴드 스트레칭 트롯마술 시네마천국	국민체조 숫자 컬러링 인지수업 선택수업 가요무대
		가을나들이				
		다도명상				

※ 프로그램 계획은 운영사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

