

2026년 10월 프로그램 계획표

초아주간보호센터

	시간	월	화	수	목	금	토
1주					1	2	3
	10:00-10:20				출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40				시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50				기념일 (인)	야시장풍선다트 (신)	개천절 (인)
	13:30-14:30				개원7주년 행사	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10				실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	빨래집게 분리 (신)
2주		5	6	7	8	9	10
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	09:30 이미용봉사 출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	사자성어 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	부분과 전체 (인)	절기와 세시풍속 (인)	한글날 (인)	전래동화 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	생신잔치	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	탁구공 테이블 하키 (신)	장애물 링올리기 (신)
3주		12	13	14	15	16	17
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	만들기 활동 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	추억의 가요 (인)	세계 유명 관광지 (인)	야시장인형뽑기 (신)	제철음식 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	병뚜껑 알라기 (신)
4주		19	20	21	22	23	24
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	간호교육	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	시기별 농사 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	온도알아보기 (인)	옛날물건과 오늘날물건 (인)	밥상뒤집기 (신)	전래동화 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	요리활동	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	키오스크 활용 (사)	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	풍선놀이던지고 공물리기(신)
5주		26	27	28	29	30	31
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	기념일 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	물리적 속성 (인)	한국문화 (인)	신발차기 (신)	재난안전 (인)
	13:30-14:30	외부공연 은빛희망 공연단	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	두레박올리기 (신)