프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

화명은혜주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 달력 만들기 11:10~12:10(60분) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:50(110분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	2 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 기억쑥쑥 숫자활동 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **사회 (전체)** 영화관람 15:00~16:00(60분)	3 개천절 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** (조경순외부)치매예방-두뇌훈련 11:10~12:10(60분)(외) **사회 (전체)** 사회적응: 뉴스시청 14:00~15:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 같은 단어를 찾아라 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 족욕 15:00~16:00(60분)	6 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지(음악레크)-김지현 11:10~12:10(60분)(외) **사회 (전체)** 사회적응: 뉴스시청 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 맨손 체조 14:00~15:00(60분)	7 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 신발 던지기 15:00~16:00(60분)	8 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:50(110분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	9 한글날 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 도형 맞추기 놀이 - 칠교놀이 프로그램 11:00~12:10(70분) **신체 (전체)** 공놀이 14:00~15:00(60분) **사회 (전체)** 영화관람 15:00~16:00(60분)	10 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 두뇌튼튼 퍼즐놀이 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분)
11	12 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 알록달록 색채놀이 - 색칠하기 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 족욕 15:00~16:00(60분)	13 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지(음악레크)-김지현 11:10~12:10(60분)(외) **사회 (전체)** 사회적응훈련 (독감 예방접종) 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 고리던지기 15:00~16:00(60분)	14 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 볼링놀이 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 15:00~16:00(60분)	15 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:50(110분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	16 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **신체 (전체)** 고리던지기 11:00~12:00(60분) **인지 (전체)** (조경순외부)치매예방-두뇌훈련 14:00~15:00(60분)(외) **사회 (전체)** 사회적응: 뉴스시청 15:00~16:00(60분)	17 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 속담 알아 보기 11:00~12:00(60분) **사회 (전체)** 요리활동(고구마튀김) 14:00~15:00(60분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

18	19 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 속담 알아 보기 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 족욕 15:00~16:00(60분)	20 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지(음악레크)-김지현 11:10~12:10(60분)(외) **사회 (전체)** 사회적응훈련시장구경 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 풍선배구 15:00~16:00(60분)	21 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **신체 (전체)** 실버건강체조 11:10~12:10(60분)(외) **인지 (전체)** 기차를 타고 떠나 볼까요? 14:00~15:00(60분) **사회 (전체)** 사회적응훈련 동네 한바퀴(옷가게) 15:00~16:00(60분)	22 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:50(110분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	23 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 같은 단어를 찾아라 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 콩주머니 던지기 14:00~15:00(60분) **사회 (전체)** 영화관람 15:00~16:00(60분)	24 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** (조경순외부)치매예방-두뇌훈련 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 볼링놀이 14:00~15:00(60분)
25	26 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 기억쑥쑥 숫자활동 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 족욕 15:00~16:00(60분)	27 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지(음악레크)-김지현 11:10~12:10(60분)(외) **사회 (전체)** 지역사회참여프로그램 14:00~15:00(60분)(자) **신체 (전체)** 발 마사지 15:00~16:00(60분)	28 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 10:00~10:50(50분) **인지 (전체)** 인지미술(손지후) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 맨손 체조 14:00~15:00(60분) **신체 (전체)** 공놀이 15:00~16:00(60분)	29 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 11:00~12:00(60분) **신체 (전체)** 실버건강체조(강태희) 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 단정하게, 기분좋게 (몸단장하기) 14:00~15:50(110분) **신체 (전체)** “스스로 척척! 일상생활동작훈련” 15:50~16:20(30분)	30 **신체 (전체)** 기능회복훈련(노인건강체조) 11:00~12:00(60분) **인지 (전체)** 시계 만들기 11:10~12:10(60분) **신체 (전체)** 걷기 14:00~15:00(60분) **사회 (전체)** 사회적응훈련 동네 한바퀴(식당방문) 15:00~16:00(60분)	31 **신체 (전체)** 체조 및 풀링 운동 11:00~12:00(60분) **인지 (전체)** (조경순외부)치매예방-두뇌훈련 11:10~12:10(60분)(외) **신체 (전체)** 볼링놀이 14:00~15:00(60분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.