프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

중구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 음악율동 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 실버핏(신체재활) 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	2 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 인지뇌튼튼블럭 11:00~12:00(60분)(외) **사회(전체)** 사회적응활동 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	3 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 실버체육 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 건강마사지 14:00~14:40(40분) **신체(전체)** 낙상예방체조 14:50~15:50(60분)(외)	4
5	6 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 레크리에이션 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 오감활동 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	7 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 신바람체조 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	8 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 음악율동 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 실버핏(신체재활) 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	9 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 인지뇌튼튼블럭 11:00~12:00(60분)(외) **사회(전체)** 사회적응활동 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	10 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 실버체육 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 건강마사지 14:00~14:40(40분) **신체(전체)** 낙상예방체조 14:50~15:50(60분)(외)	11
12	13 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 레크리에이션 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 오감활동 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	14 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 신바람체조 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	15 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 음악율동 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 실버핏(신체재활) 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	16 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 인지뇌튼튼블럭 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 원예교실 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	17 제헌절 .	18
19	20 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 레크리에이션 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 오감활동 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	21 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 신바람체조 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	22 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 음악율동 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 실버핏(신체재활) 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	23 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 인지뇌튼튼블럭 11:00~12:00(60분)(외) **사회(전체)** 문화체험 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	24 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 실버체육 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 건강마사지 14:00~14:40(40분) **신체(전체)** 낙상예방체조 14:50~15:50(60분)(외)	25

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

26	27 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 레크리에이션 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 오감활동 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	28 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 신바람체조 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	29 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 달력 만들기 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 실버핏(신체재활) 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	30 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **인지(전체)** 인지강화활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 인지도구체조 14:00~15:00(60분)(외) **신체(전체)** 인지신체활동 15:10~15:40(30분)	31 **인지(전체)** 현실인식 10:20~10:40(20분) **신체(전체)** 관절구축예방운동 10:40~11:00(20분) **신체(전체)** 실버체육 11:00~12:00(60분)(외) **신체(전체)** 건강마사지 14:00~14:40(40분) **신체(전체)** 낙상예방체조 14:50~15:50(60분)(외)	

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