# 프로그램 운영일정

2026년 10월 / 간략형

## 제물포구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 문예교실<br>14:00~15:00 인지강화활동<br>15:10~15:40 낙상예방체조 | 2<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 실버체육<br>14:00~15:00 노래교실<br>15:10~15:40 건강마사지 | 3 개천절 |
| 4 | 5 대체공휴일(10.3) | 6<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 미술치료<br>14:00~15:00 신바람체조<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 7<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 음악율동<br>14:00~15:00 실버핏(신체재활)<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 8<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 문예교실<br>14:00~15:00 인지강화활동<br>15:10~15:40 낙상예방체조 | 9 한글날 | 10 |
| 11 | 12<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 인지뇌튼튼블럭<br>14:00~15:00 오감활동<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 13<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 미술치료<br>14:00~15:00 신바람체조<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 14<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 음악율동<br>14:00~15:00 실버핏(신체재활)<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 15<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 문예교실<br>14:00~15:00 원예교실<br>15:10~15:40 낙상예방체조 | 16<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 나들이<br>14:00~15:00 나들이<br>15:10~15:40 건강마사지 | 17 |
| 18 | 19<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 인지뇌튼튼블럭<br>14:00~15:00 오감활동<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 20<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 미술치료<br>14:00~15:00 신바람체조<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 21<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 음악율동<br>14:00~15:00 실버핏(신체재활)<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 22<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 문예교실<br>14:00~15:00 인지강화활동<br>15:10~15:40 낙상예방체조 | 23<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 실버체육<br>14:00~15:00 노래교실<br>15:10~15:40 건강마사지 | 24 |
| 25 | 26<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 인지뇌튼튼블럭<br>14:00~15:00 오감활동<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 27<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 미술치료<br>14:00~15:00 신바람체조<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 28<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 음악율동<br>14:00~15:00 실버핏(신체재활)<br>15:10~15:40 인지신체활동 | 29<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 달력 만들기<br>14:00~15:00 인지강화활동<br>15:10~15:40 낙상예방체조 | 30<br>10:20~10:40 현실인식<br>10:40~11:00 관절구축예방운동<br>11:00~12:00 실버체육<br>14:00~15:00 노래교실<br>15:10~15:40 건강마사지 | 31 |

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