

# 프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

황송데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일       | 월요일                                                                                                                                                         | 화요일                                                                                                                                                                                                          | 수요일                                                                                                                                                         | 목요일                                                                                                                                                     | 금요일                                                                                                                                                                   | 토요일                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                             | <b>1</b><br><b>인지 (전체)</b> 퍼즐 맞추기<br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버브레인(외부강사)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 라켓으로 저금통 보내기<br>15:00~16:00(60분) | <b>2</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 부침개 뒤집기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 음악신체활동(외부강사)<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>3</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>신체 (전체)</b> 보자기 발로 당기기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버스포츠<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>4</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 미술놀이(언어/인지)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 고리 던지기<br>15:00~16:00(60분)             | <b>5</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 색칠 활동<br>14:00~15:00(60분)<br><b>사회 (전체)</b> 영화(드라마) 감상<br>15:00~16:00(60분)  |
| <b>6</b>  | <b>7</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 힐링음악<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 농구<br>15:00~16:00(60분)              | <b>8</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버브레인(외부강사)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지 (전체)</b> 종이 접기(만들기)<br>15:00~16:00(60분)                                                | <b>9</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> O, X 퀴즈<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 음악신체활동(외부강사)<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>10</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>신체 (전체)</b> 팽망치 순발력게임<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버스포츠<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>11</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 미술놀이(언어/인지)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 도구놀이(계란판에 탁구공 넣기)<br>15:00~16:00(60분) | <b>12</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 색칠 활동<br>14:00~15:00(60분)<br><b>사회 (전체)</b> 영화(드라마) 감상<br>15:00~16:00(60분) |
| <b>13</b> | <b>14</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 힐링음악<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 풍선 배구<br>15:00~16:00(60분)          | <b>15</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버브레인(외부강사)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 도구놀이(오재미)<br>15:00~16:00(60분)                                                | <b>16</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>가족 (전체)</b> 생신 잔치<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 노래 교실(노래방)<br>15:00~16:00(60분)       | <b>17</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>신체 (전체)</b> 볼링<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버스포츠<br>15:00~16:00(60분)(외)        | <b>18</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 미술놀이(언어/인지)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지 (전체)</b> 탁구공 밀대놀이<br>15:00~16:00(60분)          | <b>19</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 색칠 활동<br>14:00~15:00(60분)<br><b>사회 (전체)</b> 영화(드라마) 감상<br>15:00~16:00(60분) |
| <b>20</b> | <b>21</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 힐링음악<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지 (전체)</b> 종이 접기(만들기)<br>15:00~16:00(60분)     | <b>22</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버브레인(외부강사)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 윗놀이<br>15:00~16:00(60분)                                                      | <b>23</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>사회 (전체)</b> 건강 관리<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 음악신체활동(외부강사)<br>15:00~16:00(60분)(외)  | <b>24 추석</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>사회 (전체)</b> 송편 만들기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 실버스포츠<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>25 추석</b>                                                                                                                                                          | <b>26 추석</b>                                                                                                                                          |
| <b>27</b> | <b>28</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 힐링음악<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>신체 (전체)</b> 시니어 고무대야 컬링 게임<br>15:00~16:00(60분) | <b>29</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 미술놀이(언어/인지)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지 (전체)</b> 파리잡기<br>15:00~16:00(60분)                                                     | <b>30</b><br><b>신체 (전체)</b> 체조와 스트레칭<br>11:00~12:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 달력 만들기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지 (전체)</b> 음악신체활동(외부강사)<br>15:00~16:00(60분)(외) |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |