

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 간략형

마음의고향법인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 아트별(백세누리) 15:10~15:40 근육 강화 및 균형 프로그램 15:10~15:40 볼링 인지기능 게임(월요일)	2 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 음악,행복통통체조(메가) 15:00~15:40 외부공연-민요/트로트 노래교실(매주화요일) 15:10~15:40 두뇌와 몸튼튼 놀이교실(계양구체육회)(매주 화요일)	3 9회지방선거 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 교구,뇌튼튼체조(메가) 15:10~15:40 마라카스 인지기능 음악체조	4 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:30~11:00 미니짐볼 인지기능운동(월요일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:00~15:40 마라카스 인지기능 음악체조 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	5 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 오감나무(백세누리) 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	6 현충일 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:10~15:40 마라카스 인지기능 음악체조
7	8 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 아트별(백세누리) 15:10~15:40 근육 강화 및 균형 프로그램 15:10~15:40 볼링 인지기능 게임(월요일)	9 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 음악,행복통통체조(메가) 15:00~15:40 외부공연-민요/트로트 노래교실(매주화요일) 15:10~15:40 두뇌와 몸튼튼 놀이교실(계양구체육회)(매주 화요일)	10 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 교구,뇌튼튼체조(메가) 15:10~15:40 오재미 인지기능 놀이 15:10~15:40 저글링 인지기능 음악체조	11 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:30~11:00 미니짐볼 인지기능운동(월요일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:00~15:40 마라카스 인지기능 음악체조 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	12 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 오감나무(백세누리) 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	13 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:10~15:40 마라카스 인지기능 음악체조
14	15 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 아트별(백세누리) 15:10~15:40 근육 강화 및 균형 프로그램 15:10~15:40 볼링 인지기능 게임(월요일)	16 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 음악,행복통통체조(메가) 15:00~15:40 외부공연-민요/트로트 노래교실(매주화요일) 15:10~15:40 두뇌와 몸튼튼 놀이교실(계양구체육회)(매주 화요일)	17 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 교구,뇌튼튼체조(메가) 15:10~15:40 오재미 인지기능 놀이 15:10~15:40 저글링 인지기능 음악체조	18 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:30~11:00 미니짐볼 인지기능운동(월요일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 백세까지 생신잔치 15:00~15:40 나는가수다 시니어 트로트 노래교실	19 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 오감나무(백세누리) 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	20 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:10~15:40 마라카스 인지기능 음악체조

21	22 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 아트별(백세누리) 15:10~15:40 근육 강화 및 균형 프로그램 15:10~15:40 볼링 인지기능 게임(월요일)	23 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 음악,행복통통체조(메가) 15:00~15:40 외부공연-민요/트로트 노래교실(매주화요일) 15:10~15:40 두뇌와 몸튼튼 놀이교실(계양구체육회)(매주 화요일)	24 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 교구,뇌튼튼체조(메가) 15:10~15:40 오재미 인지기능 놀이 15:10~15:40 저글링 인지기능 음악체조	25 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:30~11:00 미니점볼 인지기능운동(월요일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:30~13:50 재난대응 및 소방훈련 13:50~14:50 우체국업무 역량 강화 프로그램 15:00~15:40 마라카스 인지기능 음악체조 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	26 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 맞춤형 프로그램 오감나무(백세누리) 15:10~15:40 접시 인지기능 음악체조	27 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 외부공연(아라소리봉사단)(넷째주토요일) 15:10~15:40 마라카스 인지기능 음악체조
28	29 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 10:20~10:40 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 10:40~11:00 레드코드 슬링운동 프로그램(수,목,금) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:10~15:40 근육 강화 및 균형 프로그램 15:10~15:40 볼링 인지기능 게임(월요일)	30 09:30~10:00 두뇌 건강 체조 프로그램(매일) 11:00~12:00 음악 기억력 향상 프로그램(매일) 13:50~14:50 생각나무 인지활동지 프로그램(화,금) 15:00~15:40 외부공연-민요/트로트 노래교실(매주화요일) 15:10~15:40 두뇌와 몸튼튼 놀이교실(계양구체육회)(매주 화요일)				