

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 간략형

가가호호주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 선호음식 알아보기 14:00~15:00 수급자 안전교육(하) 15:00~16:00 시니어체조	2 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 가을 열매 알아보기 14:00~15:00 기능회복훈련 15:00~16:00 노래방(A,B)	3 개천절 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 퍼즐(A,B) 14:00~15:00 풍선 베드민턴(A,B) 15:00~16:00 손체조
4 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 가을바구니 만들기 15:00~16:00 손체조	5 대체공휴일(10.3) 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 가을바구니 만들기 15:00~16:00 손체조	6 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 곱셈 & 나눗셈 문제 풀기 14:00~15:00 노래 교실(A,B) 15:00~16:00 시니어체조	7 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 음악신체놀이 14:00~15:00 숙담채 우기 15:00~16:00 손체조	8 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 소근육운동 14:00~15:00 수수께끼 문제풀기 15:00~16:00 시니어체조	9 한글날 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 한글날 도안 색칠하기 14:00~15:00 기능회복훈련 15:00~16:00 노래방(A,B)	10 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 퍼즐(A,B) 14:00~15:00 풍선 베드민턴(A,B) 15:00~16:00 손체조
11 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 계절에 맞는 그림 분류하기 15:00~16:00 손체조	12 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 계절에 맞는 그림 분류하기 15:00~16:00 손체조	13 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 안전교육 활동지(독감예방) 14:00~15:00 노래 교실(A,B) 15:00~16:00 시니어체조	14 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 음악신체놀이 14:00~15:00 하루 일과 순서 맞추기 15:00~16:00 손체조	15 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 소근육운동 14:00~15:00 글자오려 끝말잇기 15:00~16:00 시니어체조	16 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 영상퀴즈 풀이 14:00~15:00 기능회복훈련 15:00~16:00 노래방(A,B)	17 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 퍼즐(A,B) 14:00~15:00 풍선 베드민턴(A,B) 15:00~16:00 손체조
18 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 단풍나무 꾸미기 15:00~16:00 손체조	19 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 단풍나무 꾸미기 15:00~16:00 손체조	20 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 패턴 더하기 빼기 14:00~15:00 노래 교실(A,B) 15:00~16:00 시니어체조	21 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 음악신체놀이 14:00~15:00 빈 칸에 글자 채워넣기 15:00~16:00 손체조	22 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 소근육운동 14:00~15:00 음식을 알맞게 보관하기 15:00~16:00 시니어체조	23 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 인권교육 14:00~15:00 기능회복훈련 15:00~16:00 노래방(A,B)	24 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 퍼즐(A,B) 14:00~15:00 풍선 베드민턴(A,B) 15:00~16:00 손체조
25 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 감나무 꾸미기 15:00~16:00 손체조	26 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 실버 체육(A, B) 14:00~15:00 감나무 꾸미기 15:00~16:00 손체조	27 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 계산하여 퍼즐맞추기 14:00~15:00 노래 교실(A,B) 15:00~16:00 시니어체조	28 10:30~11:00 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 음악신체놀이 14:00~15:00 달력만들기 15:00~16:00 손체조	29 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 10:40~11:40 소근육운동 14:00~15:00 두뇌 건강놀이책 풀기 15:00~16:00 시니어체조	30 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 반쪽그리기 14:00~15:00 기능회복훈련 15:00~16:00 노래방(A,B)	31 10:00~10:30 노인건강체조(A,B) 11:00~12:00 퍼즐(A,B) 14:00~15:00 풍선 베드민턴(A,B) 15:00~16:00 손체조