

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

반석실버효센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 미술/언어 14:00~15:00(60분)(외)	2 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 종합게임 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 교구/수학 14:30~15:00(60분)(외)	4 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자) 신체(전체) 마당 산책 15:00~15:30(30분)	5 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 음악/회상 14:00~15:00(60분)(외)	6 현충일 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 14:30~15:30(60분)
7	8 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 미술/언어 14:00~15:00(60분)(외)	9 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 체육 13:50~14:50(60분)(외)	10 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 교구/수학 14:00~15:00(60분)(외)	11 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자) 신체(전체) 마당 산책 15:00~15:30(30분)	12 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 음악/회상 14:00~15:00(60분)(외)	13 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) (특강)웃음치료 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자)
14	15 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 미술/언어 14:00~15:00(60분)(외)	16 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 체육 13:50~14:50(60분)(외)	17 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 교구/수학 14:00~15:00(60분)(외)	18 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자) 신체(전체) 마당 산책 15:00~15:30(30분)	19 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 음악/회상 14:00~15:00(60분)(외)	20 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) (특강)웃음치료 14:00~15:00(60분)(자)
21	22 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 미술/언어 14:00~15:00(60분)(외)	23 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 체육 13:50~14:50(60분)(외)	24 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 교구/수학 14:00~15:00(60분)(외)	25 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자) 신체(전체) 마당 산책 15:00~15:30(30분)	26 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 음악/회상 14:00~15:00(60분)(외)	27 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자)
28	29 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 재난안전 시민안전 교육 14:00~15:00(60분)(자)	30 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 체육 13:50~14:50(60분)(외)				