

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 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 교구/수학 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 마당 산책 15:00~15:30(30분)	2 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 14:30~15:30(60분)	3 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)	4 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)
5	6 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)	7 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)	8 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 마당 산책 10:30~11:00(30분) 인지(전체) 실버 교구/수학 14:00~15:00(60분)(외)	9 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 범죄안전 시민안전 교육 14:00~15:00(60분)(자)	10 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)	11 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 일상생활안전 시민 안전교육 14:00~15:00(60분)(자)
12	13 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)	14 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 마당 산책 10:30~11:00(30분) 인지(전체) 실버 체육 13:50~14:50(60분)(외)	15 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)	16 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자) 인지(전체) 실버 체육 15:20~16:20(60분)(외)	17 제헌절 . 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)	18 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시니어컬타 14:00~15:00(60분)(자)
19	20 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 마당 산책 10:30~11:00(30분) 인지(전체) 실버 미술/언어 14:00~15:00(60분)(외)	21 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)	22 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)	23 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자)	24 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)	25 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 종합게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시니어컬타 14:00~15:00(60분)(자)
26	27 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)	28 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)	29 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 마당 산책 10:30~11:00(30분) 인지(전체) (특강)웃음치료 교육 14:00~15:00(60분)(자)	30 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 노래교실 13:30~14:30(60분)(자)	31 신체(전체) 좌식체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지향상 프로그램 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 범죄안전 시민안전 교육 14:00~15:00(60분)(자)	