

# 프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

반석실버효센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일       | 월요일                                                                                                                                                                 | 화요일                                                                                                                                                  | 수요일                                                                                                                                                | 목요일                                                                                                 | 금요일                                                                                                                                                     | 토요일                                                                                                                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                                                         | <b>1</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) (특강)웃음치료 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(자)     |
| <b>2</b>  | <b>3</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)              | <b>4</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 체육 [인지]<br>13:50~14:50(60분)(외)  | <b>5</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)   | <b>6</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 노래 교실 [인지]<br>13:30~14:30(60분)(자)  | <b>7</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)  | <b>8</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 보건안전 시민안전교육 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(자)  |
| <b>9</b>  | <b>10</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)             | <b>11</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 체육 [인지]<br>13:50~14:50(60분)(외) | <b>12</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)  | <b>13</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 노래 교실 [인지]<br>13:30~14:30(60분)(자) | <b>14</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>15 광복절</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>14:30~15:30(60분) |
| <b>16</b> | <b>17 대체공휴일(8.15)</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>18</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 체육 [인지]<br>13:50~14:50(60분)(외) | <b>19</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 마당 산책 [신체]<br>10:30~11:00(30분)<br>인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>20</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 노래 교실 [인지]<br>13:30~14:30(60분)(자) | <b>21</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>인지기능 (전체) 인지 향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>22</b><br>신체기능 (전체) 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br>신체기능 (전체) 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br>인지기능 (전체) (특강)웃음치료 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(자)    |

|    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | <b>24</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 실버 미술/언어 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>25</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 마당 산책 [신체]<br>10:30~11:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 실버 체육 [인지]<br>13:50~14:50(60분)(외) | <b>26</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 실버 교구/수학 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>27</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 노래교실 [인지]<br>13:30~14:30(60분)(자) | <b>28</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지향상 프로그램 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 실버 음악/회상 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외) | <b>29</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 종합게임 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 시니어컵타 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(자) |
| 30 | <b>31</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 좌식체조 [신체]<br>09:30~10:00(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 마당 산책 [신체]<br>10:30~11:00(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> (특강)웃음치료 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(자)     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |