

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

반석실버효센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	2 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 신체기능 (전체) 마당 산책 [신체] 10:30~11:00(30분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	3 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	4 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	5 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 신체기능 (전체) 종합게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 시니어컬타 [인지] 14:00~15:00(60분)(자)
6	7 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	9 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	10 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 10:30~14:30(60분)(자) 신체기능 (전체) 마당 산책 [신체] 15:00~15:30(30분)	11 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	12 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 신체기능 (전체) 종합게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 보건안전 시민안전교육 [인지] 14:00~15:00(60분)(자)
13	14 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	15 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	16 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 마당 산책 [신체] 15:00~15:30(30분)	17 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	18 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 천주교 봉성체 (지역사회 주최 행사) [사회] 15:00~15:20(20분)(자)	19 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 신체기능 (전체) 종합게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 14:30~15:30(60분)
20	21 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 체육 [인지] 13:50~14:50(60분)(외)	23 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 실버 교구/수학 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 마당 산책 [신체] 15:00~15:30(30분)	24 추석 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 13:30~14:30(60분)(자)	25 추석	26 추석 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 신체기능 (전체) 종합게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 14:30~15:30(60분)

27	28 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 미술/언어 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	29 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 사회적응 (전체) 교통안전 시민안전교육 [사회] 14:00~15:00(60분)(자)	30 신체기능 (전체) 좌식체조 [신체] 09:30~10:00(30분) 인지기능 (전체) 인지향상 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버 음악/회상 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)			
----	---	--	---	--	--	--