

2026년 01월 프로그램 운영일정



위례행복한데이케어센터

외부강사	인지 프로그램	신체 프로그램	자체 프로그램			
일자	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	1	2	3	1 신정	2	3
10:00~10:30				센터 휴무	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련
10:30~11:30					신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	인지-반짝반짝뇌운동
14:00~15:00					인지-반짝반짝뇌운동	신체/여가 활동 (영화감상)
15:20~16:00					신체-탁구공	신체/여가 활동 (국민체조)
일자	5	6	7	8	9	10
10:00~10:30	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련
10:30~11:30	신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	신체/인지-외부강사 통합인지	신체/인지 실버스파	신체/인지-외부강사 실버인지놀이	신체/인지-외부강사 시니어 생활체조	인지-반짝반짝뇌운동
14:00~15:00	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	신체/여가 활동 (영화감상)
15:20~16:00	신체-농구	신체-골프	신체-오재미	신체-투호	신체-다트	신체/여가 활동 (국민체조)
일자	12	13	14	15	16	17
10:00~10:30	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련
10:30~11:30	신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	신체/인지-외부강사 통합인지	신체/인지 실버스파	신체/인지-외부강사 실버인지놀이	신체/인지-외부강사 시니어 생활체조	인지-반짝반짝뇌운동
14:00~15:00	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	신체/여가 활동 (영화감상)
15:20~16:00	신체-백업봉체조	신체-고무신던지기	신체-볼링	신체-컵쌓기	신체-탁구공	신체/여가 활동 (국민체조)
일자	19	20	21	22 이마용서비스	23	24
10:00~10:30	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련
10:30~11:30	신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	신체/인지-외부강사 통합인지	신체/인지 실버스파	신체/인지-외부강사 실버인지놀이	신체/인지-외부강사 시니어 생활체조	인지-반짝반짝뇌운동
14:00~15:00	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	신체/여가 활동 (영화감상)
15:20~16:00	신체-농구	신체-골프	신체-오재미	신체-투호	신체-다트	신체/여가 활동 (국민체조)
일자	26	27	28 생신잔치	29	30	31
10:00~10:30	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련
10:30~11:30	신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	신체/인지-외부강사 통합인지	신체/인지 실버스파	신체/인지-외부강사 실버인지놀이	신체/인지-외부강사 시니어 생활체조	인지-반짝반짝뇌운동
14:00~15:00	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동	신체/여가 활동 (영화감상)
15:20~16:00	신체-밴드체조	신체-고무신던지기	신체-볼링	신체-컵쌓기	신체-탁구공	신체/여가 활동 (국민체조)

상기 일정은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.