

2026년 03월 프로그램 운영일정



위례행복한데이케어센터

외부강사	인지 프로그램	신체 프로그램	자체 프로그램			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	2 대체휴무	3	4	5	6	7
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	
일자	9	10	11	12	13	14
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-물핀	신체-밴드 체조	신체-고무신던지기	신체-볼링	신체-컵쌓기	
일자	16	17	18	19	20	21
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-탁구공	신체-농구	신체-골프	신체-블럭쌓기	신체-오재미	
일자	23	24	25	26	27	28
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-투호	신체-다트	신체-물핀	신체-백업봉체조	신체-고무신던지기	
일자	30	31				
10:00~10:30	일상생활 기본동작훈련	일상생활 기본동작훈련				
10:30~11:30	신체/인지-외부강사 신바람 실버체육	신체/인지-외부강사 통합인지				
14:00~15:00	인지-반짝반짝뇌운동	인지-반짝반짝뇌운동				
15:20~16:00	신체-볼링	신체-컵쌓기				

상기 일정은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.