

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

만안주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 이야기마을 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 페트병 건강체조 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 통기타음악교실 15:20~16:20(60분)(외)	2 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 가리사니 뇌 인지 훈련 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 건강한 발걸음 걷기 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 행복했던 순간 미술치료 15:20~16:20(60분)	3 개천절 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 놀이운동(시니어스포츠) 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 색칠공부 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 15:20~16:20(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 웃음치료 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 꼭꼭놀러(색종이놀이, 종이접기) 15:20~16:20(60분)	6 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 재활활동 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 함께 노래방 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 두뇌회상작업항상 훈련 15:20~16:20(60분)	7 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 북아트교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 워크 북 활동 15:20~16:20(60분)	8 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 이야기마을 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 수건 스트레칭 체조 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 통기타음악교실 15:20~16:20(60분)(외)	9 한글날 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 가리사니 뇌 인지 훈련 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 건강한 발걸음 걷기 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 나에게 주는 꽃다발 미술치료 15:20~16:20(60분)	10 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 놀이운동(시니어스포츠) 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 색칠공부 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 15:20~16:20(60분)

11	12 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 웃음치료 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 쿠팡클래스 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 꼭꼭놀러(색종이 놀이, 종이접기) 15:20~16:20(60분)	13 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 재활활동 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 함께 노래방 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 두뇌화상작업향상 훈련 15:20~16:20(60분)	14 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 북아트교실 10:40~11:40(60분)(외) 사회 (전체) 문화 공연 및 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 워크 북 활동 15:20~16:20(60분)	15 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 이야기마을 10:40~11:40(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 건강한 겨울나기 「예방접종의 날」 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 통기타음악교실 15:20~16:20(60분)(외)	16 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 가리사니 뇌 인지 훈련 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 건강한 발걸음 걷기 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 마음속 나무 미술 치료 15:20~16:20(60분)	17 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 놀이운동(시니어스포츠) 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 색칠공부 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 15:20~16:20(60분)
18	19 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 웃음치료 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 꼭꼭놀러(색종이 놀이, 종이접기) 15:20~16:20(60분)	20 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 재활활동 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 함께 노래방 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 두뇌화상작업향상 훈련 15:20~16:20(60분)	21 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 북아트교실 10:40~11:40(60분)(외) 사회 (전체) 문화 공연 및 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 워크 북 활동 15:20~16:20(60분)	22 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 이야기마을 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 발판 운동 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 통기타음악교실 15:20~16:20(60분)(외)	23 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 가리사니 뇌 인지 훈련 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 건강한 발걸음 걷기 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 내 마음의 정원 미술치료 15:20~16:20(60분)	24 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 놀이운동(시니어스포츠) 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 색칠공부 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 15:20~16:20(60분)
25	26 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 웃음치료 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 꼭꼭놀러(색종이 놀이, 종이접기) 15:20~16:20(60분)	27 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 재활활동 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 함께 노래방 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 두뇌화상작업향상 훈련 15:20~16:20(60분)	28 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 북아트교실 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 워크 북 활동 15:20~16:20(60분)	29 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 이야기마을 10:40~11:40(60분) 사회 (전체) 명랑운동회-사회적응특화프로그램 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 두뇌화상작업향상 훈련 15:20~16:20(60분)	30 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 두뇌화상작업향상 훈련 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 신체기능훈련 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 워크 북 활동 15:20~16:20(60분)	31 신체 (A) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (B) 개인별 맞춤 기능회복 훈련 09:40~10:00(20분) 신체 (전체) 노인건강체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 놀이운동(시니어스포츠) 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 색칠공부 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 사회적응특화프로그램 15:20~16:20(60분)