

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

파란노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 생활 체육회 11:00~12:00(60분)(자) 인지 (전체) 실버인지놀이(볼풀 공 낚시) 14:00~15:00(60분)(외)	2 인지 (전체) 개천절 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 노인여가체조(실버 체조 및 PT병 체조) 14:00~15:00(60분)(외)	3 개천절 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 노래자랑 14:00~15:00(60분)
4 인지 (전체) 과거회상 시청각 11:00~12:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 컵타 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 시니어아트(자연을 품은 고전의 멋) 14:00~15:00(60분)(외)	6 인지 (전체) 종이접기 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 실버인지놀이2(페그보드) 14:00~15:00(60분)(외)	7 인지 (전체) 달맞이꽃 노래듣고 따라쓰고 색칠하기 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 노래심리교실 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체 (전체) 생활 체육회 11:00~12:00(60분)(자) 인지 (전체) 실버인지놀이(정리 정돈) 14:00~15:00(60분)(외)	9 한글날 인지 (전체) 한글날 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 노인여가체조(실버 체조 및 손가락 난타) 14:00~15:00(60분)(외)	10 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 옷놀이 14:00~15:00(60분)
11 인지 (전체) 오리불이기 11:00~12:00(60분)	12 신체 (전체) 컵타 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 시니어아트(행복이 머무는 창가) 14:00~15:00(60분)(외)	13 인지 (전체) 종이접기 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 실버인지놀이2(한글 찾기) 14:00~15:00(60분)(외)	14 신체 (전체) 안마봉체조 / 밴드 체조 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 노래심리교실 14:00~15:00(60분)(외)	15 신체 (전체) 생활 체육회 11:00~12:00(60분)(자) 인지 (전체) 실버인지놀이(가을 나라) 14:00~15:00(60분)(외)	16 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 노인여가체조(실버 체조 및 저글링스커프) 14:00~15:00(60분)(외)	17 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 노래자랑 14:00~15:00(60분)
18 인지 (전체) 영화시청 11:00~12:00(60분)	19 신체 (전체) 컵타 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 시니어아트(노란 가을 풍경) 14:00~15:00(60분)(외)	20 인지 (전체) 종이접기 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 실버인지놀이2(심플렉) 14:00~15:00(60분)(외)	21 신체 (전체) 안마봉체조 / 밴드 체조 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 노래심리교실 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체 (전체) 생활 체육회 11:00~12:00(60분)(자) 인지 (전체) 실버인지놀이(낚시 놀이) 14:00~15:00(60분)(외)	23 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 노인여가체조(실버 체조 및 백업 체조) 14:00~15:00(60분)(외)	24 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 옷놀이 14:00~15:00(60분)
25 인지 (전체) 오리불이기 11:00~12:00(60분)	26 신체 (전체) 컵타 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 시니어아트(붓으로 피어나는 사계절) 14:00~15:00(60분)(외)	27 인지 (전체) 종이접기 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 실버인지놀이2(카드찾기) 14:00~15:00(60분)(외)	28 인지 (전체) 11월 달력 꾸미기 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 노래심리교실 14:00~15:00(60분)(외)	29 신체 (전체) 생활 체육회 11:00~12:00(60분)(자) 인지 (전체) 실버인지놀이2(게이트볼) 14:00~15:00(60분)(외)	30 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 노인여가체조(실버 체조 및 성게볼 체조) 14:00~15:00(60분)(외)	31 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 노래자랑 14:00~15:00(60분)