

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

다온미소

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~오감나 무'백세누리 종합영양제' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	3 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 신체활동형 프로그램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)
5	6 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 시니어체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)	7 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~소리꽃 '잘했군 잘했어' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 신나는 시니어 체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~오감나 무'홀라 스페인' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)
12	13 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 시니어체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 사회(야외C) 특별활동프로그램 13:30~15:30(120분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~소리꽃 '낙동강 강바람' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 사회(야외B) 특별활동프로그램 13:30~15:30(120분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 신나는 시니어 체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~오감나 무'여름비의 추억' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 사회(야외a) 특별활동프로그램 13:30~15:30(120분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	17 제헌절 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 14:30~15:30(60분)

19	20 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 시니어체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 14:30~15:30(60분)	21 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~소리꽃' 장미꽃피는 남쪽항구' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 신나는 시니어 체육 무'여름간식 소쿠리' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~오감나 무'여름간식 소쿠리' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 14:30~15:30(60분)
26	27 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 시니어체육 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 14:30~15:30(60분)	28 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 백세누리~소리꽃' 이 순간부터 새출발' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 신나는 시니어 체육 무'여름간식 소쿠리' 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체(전체) 자립지원운동(슬링 재활) 14:30~15:30(60분)	31 신체(전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체(전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 인지활동형 프로그램 램 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체(전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치 13:30~15:30(120분)	