

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

다운미소

(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) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체 (전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체 (전체) 자립지원운동(슬링재활) 14:30~15:30(60분)	2 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) 신체 (전체) 개인맞춤재활프로그램 14:30~15:30(60분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 14:30~15:30(60분)	3 개천절 신체 (전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체 (전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체 (전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체 (전체) 자립지원운동(슬링재활) 14:30~15:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 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) 신체 (전체) 개인맞춤재활프로그램 14:30~15:30(60분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 14:30~15:30(60분)	6 신체 (전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체 (전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 백세누리~소리꽃 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(슬링재활) 14:30~15:30(60분)	7 신체 (전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체 (전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체 (전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체 (전체) 개인맞춤재활프로그램 14:30~15:30(60분) 신체 (전체) 자립지원운동(슬링재활) 14:30~15:30(60분)	8 신체 (전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체 (전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 백세누리~오감나무 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(슬링재활) 14:30~15:30(60분)	9 한글날 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) 신체 (전체) 개인맞춤재활프로그램 14:30~15:30(60분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 14:30~15:30(60분)	10 신체 (전체) 걷기 09:00~09:30(30분) 신체 (전체) 아침건강체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지활동형프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 일상생활동작훈련 11:30~12:00(30분) 신체 (전체) 물리치료 13:00~13:30(30분) 신체 (전체) 자립지원운동(슬링재활) 14:30~15:30(60분)

