

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 간략형

사랑샘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 달력 만들기 15:00~16:00 동글동글 접시를 돌려요. 16:00~16:30 실버건강체조
2	3 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지수(백세누리) 15:00~16:00 실버 올림픽 16:00~16:30 실버건강체조	4 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 문화공연 (우리 연예인) 16:00~16:30 실버건강체조	5 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 미술활동(브레인 업) 16:00~16:30 실버건강체조	6 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	7 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 미르숲(산림청 숲해설) 16:00~16:30 실버건강체조	8 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 만다라 15:00~16:00 신나는 컵타 16:00~16:30 실버건강체조
9	10 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지수(백세누리) 15:00~16:00 실버 올림픽 16:00~16:30 실버건강체조	11 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 생신 잔치 (조철 현 색소폰) 16:00~16:30 실버건강체조	12 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 인지담 (브레인 업) 16:00~16:30 실버건강체조	13 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	14 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 미술활동(지절활 동) 16:00~16:30 실버건강체조	15 광복절 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 15:00~16:00 백업봉 체조 16:00~16:30 실버건강체조
16	17 대체공휴일(8.15) 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지수(백세누리) 15:00~16:00 실버 올림픽 16:00~16:30 실버건강체조	18 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 문화공연 (우리 연예인) 16:00~16:30 실버건강체조	19 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 활기담 (브레인 업) 16:00~16:30 실버건강체조	20 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	21 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 인지 활동형 프 로그램 16:00~16:30 실버건강체조	22 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 15:00~16:00 하루 더 건강해 요(공) 16:00~16:30 실버건강체조
23	24 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지수(백세누리) 15:00~16:00 실버 올림픽 16:00~16:30 실버건강체조	25 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~16:00 미르숲 15:00~16:00 조철현색소폰 16:00~16:30 실버건강체조	26 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 인지담 (브레인 업) 16:00~16:30 실버건강체조	27 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	28 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 미술활동(지절활 동) 16:00~16:30 실버건강체조	29 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 16:00~16:30 실버건강체조

09:50~10:00 하루를 시작하는
몸풀기 체조
10:00~11:00 인지 활동형 프
로그램
15:00~16:00 문화공연 (고고
아리랑)
16:00~16:30 실버건강체조