

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 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 인지담 (브레인 업) 13:30~14:30 노래교실 16:00~16:30 실버건강체조	2 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	3 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지 활동형 프로그램 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	4 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	5 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 15:00~16:00 신나는 컵타 16:00~16:30 실버건강체조
6	7 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	8 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 조철현색소폰 16:00~16:30 실버건강체조	9 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	10 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	11 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	12 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 15:00~16:00 백업봉 체조 16:00~16:30 실버건강체조
13	14 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	15 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	16 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 14:30~15:30 문화공연 (우리 연예인) 16:00~16:30 실버건강체조	17 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 생활체조 16:00~16:30 실버건강체조	18 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 활기담 (브레인 업) 15:00~16:00 미술활동(지절활동) 16:00~16:30 실버건강체조	19 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지워크북 15:00~16:00 하루 더 건강해요(공) 16:00~16:30 실버건강체조
20	21 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	22 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~16:00 미르숲 15:00~16:00 조철현색소폰 16:00~16:30 실버건강체조	23 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 종교활동 15:00~16:00 인지 활동형 프로그램 16:00~16:30 실버건강체조	24 추석 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 노래교실 15:00~16:00 마당극 관람 16:00~16:30 실버건강체조	25 추석	26 추석
27	28 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지수(백세누리) 15:00~16:00 문화공연 (고고 아리랑) 16:00~16:30 실버건강체조	29 09:50~10:00 하루를 시작하는 몸풀기 체조 10:00~11:00 인지담 (브레인 업) 15:00~16:00 실버 올림픽 16:00~16:30 실버건강체조	30 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			