

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

사랑샘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (전체) 노래교실 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 덤벨체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 생활체조 15:00~15:50(50분)(자)	2 신체 (전체) 활기담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 힘뇌체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 달력만들기 15:00~16:00(60분)	3 개천절 인지 (전체) 인지기능 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 건강체조(기능회복 훈련) 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 영화감상(부제:) 15:00~16:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 인지 (전체) 인지수(백세누리) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 공체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 실버 올림픽 15:00~16:00(60분)	6 인지 (전체) 인지담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 신체기능 14:20~14:50(30분) 가족 (전체) 생신 잔치 15:00~16:00(60분)	7 사회 (전체) 종교활동 10:00~11:00(60분)(자) 신체 (전체) 접시 체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지기능 15:00~16:00(60분)	8 인지 (전체) 노래교실 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 짹짹이 체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 실버건강체조 15:00~15:50(50분)	9 한글날 신체 (전체) 활기담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 힘뇌체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지활동형 15:00~16:00(60분)	10 인지 (전체) 인지기능 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 건강체조(기능회복 훈련) 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 뷰티샵(마사지+네 일아트) 15:00~16:00(60분)
11	12 인지 (전체) 인지수(백세누리) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 공체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 실버건강체조 15:00~16:00(60분)	13 인지 (전체) 인지담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 덤벨체조 14:20~14:50(30분) 사회 (전체) 문화공연 (우리 연 예인) 15:00~16:00(60분)	14 사회 (전체) 종교활동 10:00~11:00(60분)(자) 신체 (전체) 접시 체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지기능 15:00~16:00(60분)	15 인지 (전체) 노래교실 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 짹짹이 체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 실버건강체조 15:00~15:50(50분)	16 신체 (전체) 활기담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 힘뇌체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지활동형 15:00~16:00(60분)	17 인지 (전체) 인지기능 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 건강체조(기능회복 훈련) 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 영화감상(부제:) 15:00~16:00(60분)
18	19 인지 (전체) 인지수(백세누리) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 공체조 14:20~14:50(30분) 사회 (전체) 조칠현색소폰 15:00~16:00(60분)(자)	20 인지 (전체) 인지담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 덤벨체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 실버 올림픽 15:00~16:00(60분)	21 사회 (전체) 종교활동 10:00~11:00(60분)(자) 신체 (전체) 접시 체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지기능 15:00~16:00(60분)	22 인지 (전체) 노래교실 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 짹짹이 체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 생활체조 15:00~15:50(50분)(자)	23 신체 (전체) 활기담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 힘뇌체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지활동형 15:00~16:00(60분)	24 인지 (전체) 인지기능 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 건강체조(기능회복 훈련) 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 신체기능 15:00~16:00(60분)
25	26 인지 (전체) 인지수(백세누리) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 공체조 14:20~14:50(30분) 사회 (전체) 문화공연 (고고 아 리랑) 15:00~16:00(60분)	27 인지 (전체) 인지담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 덤벨체조 14:20~14:50(30분) 사회 (전체) 소망안전, 재난 교 육 15:00~16:00(60분)	28 사회 (전체) 종교활동 10:00~11:00(60분)(자) 신체 (전체) 접시 체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지기능 15:00~16:00(60분)	29 인지 (전체) 노래교실 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 짹짹이 체조 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 생활체조 15:00~15:50(50분)(자)	30 신체 (전체) 활기담 (브레인업) 10:00~11:00(60분)(외) 신체 (전체) 힘뇌체조 14:20~14:50(30분) 인지 (전체) 인지활동형 15:00~16:00(60분)	31 인지 (전체) 인지기능 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 건강체조(기능회복 훈련) 14:20~14:50(30분) 신체 (전체) 신체기능 15:00~16:00(60분)