

2026년 (7월) 프로그램 계획표

1주 계획	주 간			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
	09:30~10:30			아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사
	10:30~11:30			센터 사회적 프로그램	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동
	13:30~14:30			족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	센터 자체 프로그램
	14:30~15:30			노래교실(자체 프로그램)	신명나는 음악 레크레이션(외부강사)	모두함께 노래자랑(외부강사)	다같이 하는 실버 뮤직 레크레이션(외부강사)
2주 계획	주 간	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
	09:30~10:30	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사
	10:30~11:30	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동
	13:30~14:30	족욕 및 마사지	센터 자체 프로그램	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	센터 자체 프로그램
	14:30~15:30	아리랑 체조(외부강사)	노래교실(외부강사)	민요 교실(외부강사)	신명나는 음악 레크레이션(외부강사)	모두함께 노래자랑(외부강사)	다같이 하는 실버 뮤직 레크레이션(외부강사)
3주 계획	주 간	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
	09:30~10:30	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사
	10:30~11:30	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동
	13:30~14:30	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	센터 자체 프로그램
	14:30~15:30	아리랑 체조(외부강사)	노래교실(외부강사)	민요 교실(외부강사)	신명나는 음악 레크레이션(외부강사)	모두함께 노래자랑(외부강사)	다같이 하는 실버 뮤직 레크레이션(외부강사)
4주 계획	주 간	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
	09:30~10:30	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사
	10:30~11:30	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동
	13:30~14:30	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	여름맞이 시원한 음료 만들기 & 이야기 나누기 (사회적응 프로그램)	센터 자체 프로그램
	14:30~15:30	아리랑 체조(외부강사)	노래교실(외부강사)	민요 교실(외부강사)	신명나는 음악 레크레이션(외부강사)	모두함께 노래자랑(외부강사)	다같이 하는 실버 뮤직 레크레이션(외부강사)
5주 계획	주 간	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
	09:30~10:30	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	아침조회/사랑의 인사	
	10:30~11:30	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	센터자체 인지프로그램 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	인지활동 및 재활운동	
	13:30~14:30	센터 자체 프로그램	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	족욕 및 마사지	여름맞이 시원한 음료 만들기 & 이야기 나누기 (사회적응 프로그램)	
	14:30~15:30	아리랑 체조(외부강사)	노래교실(외부강사)	민요 교실(외부강사)	신명나는 음악 레크레이션(외부강사)	모두함께 노래자랑(외부강사)	