

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

신륵노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 놀이교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지] 14:00~15:00(60분)
2	3 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 다시봄아트 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 신체기능 (전체) 체조교실 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	4 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 슈퍼맨 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 기억플러스 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	5 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 건강관리 (전체) 활력징후 체크 [기타] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	6 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 민요교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	7 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 댄스교실 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 탄탄글교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	8 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 놀이교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지] 14:00~15:00(60분)

9	10 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 다시봄아트 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 신체기능 (전체) 체조교실 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	11 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 슈퍼맨 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 기억플러스 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	12 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 건강관리 (전체) 활력징후 체크 [기타] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 사회적응 (전체) 생신 잔치 [사회] 13:30~14:00(30분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	13 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 민요교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	14 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 댄스교실 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 탄탄글교실(새솔만요공연 대체함) [인지] 14:00~15:00(60분)	15 광복절 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 놀이교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지] 14:00~15:00(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 다시봄아트(대체 세종대왕릉 문화해설) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 신체기능 (전체) 체조교실 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	18 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 슈퍼맨 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 기억플러스 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	19 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 건강관리 (전체) 활력징후 체크 [기타] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 사회적응 (전체) 우리동네 한바퀴 [사회] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	20 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 민요교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	21 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 댄스교실 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 탄탄글교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	22 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 놀이교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지] 14:00~15:00(60분)
23	24 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 다시봄아트 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 신체기능 (전체) 체조교실 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	25 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 슈퍼맨 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 기억플러스 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	26 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 건강관리 (전체) 활력징후 체크 [기타] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 노래교실(치매예방워크북 진행함) [인지] 14:00~15:00(60분)	27 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 재활운동(치매예방워크북 대체 진행) [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 민요교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	28 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 댄스교실 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 탄탄글교실 [인지] 14:00~15:00(60분)	29 사회적응 (전체) 차&토크 [사회] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 놀이교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 11:30~11:40(10분) 인지기능 (전체) 마음명상 [인지] 11:35~11:40(5분) 인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지] 14:00~15:00(60분)

사회적응 (전체) 차&토크 [사회]

10:00~10:30(30분)

인지기능 (전체) 다시봄아트(치매예방워크북진행함) [인지]

10:30~11:30(60분)(외)

신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체]

11:30~11:40(10분)

인지기능 (전체) 마음명상 [인지]

11:35~11:40(5분)

인지기능 (전체) 치매예방워크북 [인지]

13:00~14:00(60분)

신체기능 (전체) 체조교실 [신체]

14:00~15:00(60분)(외)