

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

신륵노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 슈퍼맨(재활운동으 로 대체함) 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 기억플러스 14:00~15:00(60분)(외)	2 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 기타 (전체) 활력징후 체크 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 노래교실 14:00~15:00(60분)	3 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 재활운동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 민요교실 14:00~15:00(60분)(외)	4 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 댄스교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 탄탄글교실 14:00~15:00(60분)	5 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 놀이교실 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 치매예방워크북 14:00~15:00(60분)
6	7 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 다시봄아트 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 사회 (전체) 우리동네 한바퀴 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 체조교실 14:00~15:00(60분)(외)	8 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 슈퍼맨 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 사회 (전체) 우리동네 한바퀴 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 기억플러스 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (전체) 치매예방워크북 15:00~16:00(60분)	9 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 기타 (전체) 활력징후 체크 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 사회 (전체) 생신 잔치 13:30~14:00(30분) 인지 (전체) 노래교실 14:00~15:00(60분)	10 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 재활운동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 민요교실 14:00~15:00(60분)(외)	11 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 댄스교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 탄탄글교실 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 파크골프 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 탄탄글교실 14:00~15:00(60분)	12 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 놀이교실 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 치매예방워크북 14:00~15:00(60분)
13	14 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 다시봄아트 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 신체 (전체) 체조교실 14:00~15:00(60분)(외)	15 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 사회 (전체) 우리동네 한바퀴 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 슈퍼맨 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 기억플러스 14:00~15:00(60분)(외)	16 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 기타 (전체) 활력징후 체크 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 신체 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 노래교실 14:00~15:00(60분)	17 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 재활운동(어르신 수급자 교육으로 진행) 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 민요교실 14:00~15:00(60분)(외)	18 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 댄스교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 탄탄글교실 14:00~15:00(60분)	19 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 놀이교실 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 치매예방워크북 14:00~15:00(60분)

20	21 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 다시봄아트 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 다시봄아트 13:00~15:00(120분)(외) 신체 (전체) 체조교실 14:00~15:00(60분)(외)	22 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 사회 (전체) 우리동네 한바퀴 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 슈퍼맨 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 신체 (전체) 파크골프 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 기억플러스 14:00~15:00(60분)(외)	23 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 사회 (전체) 추석명절 행사 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 노래교실 14:00~15:00(60분)	24 추석 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 재활운동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 민요교실 14:00~15:00(60분)(외)	25 추석 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 댄스교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 탄탄글교실 14:00~15:00(60분)	26 추석 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 놀이교실 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 치매예방워크북 14:00~15:00(60분)
27	28 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 다시봄아트 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 신체 (전체) 체조교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체 (전체) 파크골프 14:00~15:00(60분)	29 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 슈퍼맨 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 기억플러스 14:00~15:00(60분)(외)	30 사회 (전체) 차&토크 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 민요교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 기능회복훈련 11:30~11:40(10분) 인지 (전체) 마음명상 11:35~11:40(5분) 인지 (전체) 노래교실 14:00~15:00(60분)			