

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

원주효노인재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (전체) 색색 도미노블럭 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 쌍다리박-웃음으로 여는 행 복한 가을 14:00~15:00(60분)(외)	2 인지 (전체) 인지활동-종이컵쌓기 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 해피수민샘-템버린과 함께 하는 신나는 율동 음악수업 14:00~15:00(60분)(외)	3 개천절 인지 (전체) 인지기능 - 퍼즐 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 노인건강체 조&마스크팩(손 톱케어) 14:00~15:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 신체 - 실버레크레이션 (주 사위 놀이) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신체인지놀이-가을이 왔어 요(가을 산책과 몸 깨우기) 14:00~15:00(60분)(외)	6 인지 (전체) 화투놀이 - 패 뒤집기 10:00~11:00(60분) 사회 (전체) 사회적응-인권모니터링 14:00~15:00(60분)	7 신체 (전체) 신체인지활동-색색 주사위 활동(2가지) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 감각자극아트활동-손거울 만들기 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체 (전체) 신체기능-공놀이 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-색칠하고 붙이기 14:00~15:00(60분)	9 한글날 신체 (전체) 신체 - 체육활동 (링던지 기) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-만들기 14:00~15:00(60분)	10 신체 (전체) 신체-맥포머스자석블럭 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지기능 - 폼볼고르기 14:00~15:00(60분)
11	12 신체 (전체) 볼링게임 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신체인지놀이-알록달록 단 풍놀이(팔-다리 움직이며 단풍 표현하기) 14:00~15:00(60분)(외)	13 신체 (전체) 신체-종이컵쌓기 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-색칠하고 붙이기 14:00~15:00(60분)	14 신체 (전체) 신체 - 실버레크레이션 (탁 구놀이) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 감각자극아트활동-면봉 찍 기 14:00~15:00(60분)(외)	15 인지 (전체) 인지-젠가 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 쌍다리박-박수치며 스트레 스 날리기 14:00~15:00(60분)(외)	16 인지 (전체) 인지-색판뒤집기 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 해피수민샘-마라카스와 함 께하는 리듬 율동 14:00~15:00(60분)(외)	17 인지 (전체) 인지기능 - 퍼즐 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 노인건강체 조&마스크팩(손 톱케어) 14:00~15:00(60분)
18	19 신체 (전체) 신체 - 체육활동 (풍선테니 스) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신체인지놀이-음악과 함께 하는 두뇌 체조(음악 따라 움직이는 폭죽 한 몸) 14:00~15:00(60분)(외)	20 신체 (전체) 신체활동-3색상자에 같은색 탁구공 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-공작새 만들기 14:00~15:00(60분)	21 신체 (전체) 신체활동-병뚜껑 종이컵에 넣기 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 감각자극아트활동-나뭇잎으 로 왕관 만들기 14:00~15:00(60분)(외)	22 인지 (전체) 인지기능 - 블럭쌓기 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 쌍다리박-웃음 따라 마음도 활짝 14:00~15:00(60분)(외)	23 인지 (전체) 인지기능 - 폼볼고르기 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 해피수민샘-밴드와 함께하 는 건강 율동 노래수업 14:00~15:00(60분)(외)	24 신체 (전체) 신체기능-공놀이 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-맥포머스자석을 14:00~15:00(60분)
25	26 신체 (전체) 신체 - 체육활동 (후호놀 이) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신체인지놀이-음악으로 떠 나는 가을소풍(노래와 함께 떠나는 가을 소풍) 14:00~15:00(60분)(외)	27 신체 (전체) 신체-종이컵쌓기 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지-색칠하고 붙이기 14:00~15:00(60분)	28 신체 (전체) 신체활동-볼줄공 백업봉라 켓(색맞추기) 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 감각자극아트활동-물감으로 톡톡 14:00~15:00(60분)(외)	29 인지 (전체) 인지기능 - 색판뒤집기 놀 이 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 쌍다리박-함께 웃으면 행복 이 두 배 14:00~15:00(60분)(외)	30 인지 (전체) 인지-맥포머스자석을 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 해피수민샘-접시와 함께하 는 신바람 율동 노래수업 14:00~15:00(60분)(외)	31 신체 (전체) 신체-색색도미노블럭 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) 노인건강체 조&마스크팩(손 톱케어) 14:00~15:00(60분)