

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

은평재가노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 세라밴드, 힘뇌체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 신체 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 2026년 10월 꽃 달력 13:00~14:00(60분)	2 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 미술 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을에 익는 열매 종류 알아보기 14:00~15:00(60분)	3 개천절 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 음악 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을 동요 부르기 14:00~15:00(60분)	6 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 가을 미로 찾기 14:00~15:00(60분)	7 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 보드 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을 소풍 이야기 14:00~15:00(60분)	8 신체 (전체) 세라밴드, 힘뇌체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 신체 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을 수확물 색칠하고 꾸미기 14:00~15:00(60분)	9 한글날 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 미술 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을옷 소개하기 14:00~15:00(60분)	10 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 가을 풍경 꾸미기 14:00~15:00(60분)
11	12 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 음악 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을철 건강관리법 14:00~15:00(60분)	13 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 협동하여 가을 풍경 함께 색칠하기 14:00~15:00(60분)	14 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 보드 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 낙엽 관찰하고 따라 그리기 14:00~15:00(60분)	15 신체 (전체) 세라밴드, 힘뇌체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 신체 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 황금 들녘과 허수아비 꾸미기 14:00~15:00(60분)	16 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 미술 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 농사 회상하기 14:00~15:00(60분)	17 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 과일과 채소를 분류해요 14:00~15:00(60분)
18	19 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 음악 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 단풍나무 꾸미기 14:00~15:00(60분)	20 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 가을 속담 알아보기 14:00~15:00(60분)	21 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 보드 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을 끝말잇기 14:00~15:00(60분)	22 신체 (전체) 세라밴드, 힘뇌체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 신체 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 클레이로 접시 만들기 14:00~15:00(60분)	23 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 미술 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 가을 초성 퀴즈 활동지, 필기구 14:00~15:00(60분)	24 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분)
25	26 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 음악 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 운동회 회상하기 14:00~15:00(60분)	27 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 색종이 접기 - 밤 14:00~15:00(60분)	28 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 보드 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 한글 숫자 적기 14:00~15:00(60분)	29 신체 (전체) 세라밴드, 힘뇌체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 신체 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 날짜 맞추기 14:00~15:00(60분)	30 신체 (전체) 건강박수, 체조 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 맞춤형 미술 11:00~12:00(60분)	31 신체 (전체) 행복웃음체조, 발운동 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 숫자 이어 그림 그리기 14:00~15:00(60분)