

2026년

10월 프로그램 일정표

	월	화	수	목	금	토
1주차		1	2	1	2	3
09:30~09:50				티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크
09:50~10:10				실버체조	실버체조	실버체조
10:10~11:10				건강체조	신체기능향상프로그램	건강체조
13:30~14:50				인지향상프로그램	인지향상프로그램	인지향상프로그램
15:00~16:00				재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)
2주차	5	6	7	8	9	10
09:30~09:50	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크
09:50~10:10	실버체조	실버체조	실버체조.목욕서비스	실버체조	실버체조	실버체조
10:10~11:10	신체기능향상프로그램	목욕서비스 및 손, 발톱정리	신체기능향상프로그램	건강체조	신체기능향상프로그램	건강체조
13:30~14:50	인지음악(외)13:50~14:50	인지향상프로그램	인지보드(외)	레크(레크레이션)	인지미술(외)	인지체조(외)
15:00~16:00	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)
3주차	12	13	14	15	16	17
09:30~09:50	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크
09:50~10:10	실버체조	실버체조	실버체조.목욕서비스	실버체조	실버체조	실버체조
10:10~11:10	신체기능향상프로그램	목욕서비스 및 손, 발톱정리	신체기능향상프로그램	건강체조	신체기능향상프로그램	건강체조
13:30~14:50	인지음악(외)13:50~14:50	인지향상프로그램	인지보드(외)	레크(레크레이션)	인지미술(외)	인지체조(외)/10:00~11:00
15:00~16:00	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)
4주차	19	20	21	22	23	24
09:30~09:50	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크
09:50~10:10	실버체조	실버체조	실버체조.목욕서비스	실버체조	실버체조	실버체조
10:10~11:10	신체기능향상프로그램	목욕서비스 및 손, 발톱정리	신체기능향상프로그램	건강체조	신체기능향상프로그램	건강체조
13:30~14:50	인지음악(외)13:50~14:50	인지향상프로그램	인지보드(외)	레크(레크레이션)	인지미술(외)	인지체조(외)
15:00~16:00	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)
5주차	26	27	28	29	30	31
09:30~09:50	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크	티타임 및 건강체크
09:50~10:10	실버체조	실버체조	실버체조.목욕서비스	실버체조	실버체조	실버체조
10:10~11:10	신체기능향상프로그램	목욕서비스 및 손, 발톱정리	신체기능향상프로그램	건강체조	신체기능향상프로그램	건강체조
13:30~14:50	인지음악(외)13:50~14:50	인지향상프로그램	인지보드(외)	레크(레크레이션)	인지미술(외)	인지체조(외)
15:00~16:00	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)	재활운동 및 휴식(14:50간식)

■ 외부강사 프로그램 미제공시 내부 프로그램(사회복지사, 요양보호사)으로 대체하여 진행합니다.

■ 본 프로그램은 기관의 사정에 따라 달라질 수 있습니다.