

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

힐링주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 신체놀이 14:00~15:00(60분)	2 신체 (전체) 실버음악 체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지놀이 14:30~15:30(60분)	3 개천절 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 미디어 교실 14:30~15:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 치매예방체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 음악교실 14:30~15:30(60분)	6 신체 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술교실 14:30~15:30(60분)	7 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 다운레크레이션 13:50~14:50(60분)(외)	8 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전통노래, 민요 부르기 및 리듬과 장단 익히기 14:00~15:00(60분)(외)	9 한글날 신체 (전체) 실버음악 체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지놀이 14:30~15:30(60분)	10 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 미디어 교실 14:30~15:30(60분)
11	12 신체 (전체) 치매예방체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 음악교실 14:30~15:30(60분)	13 신체 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술교실 14:30~15:30(60분)	14 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 다운레크레이션 13:50~14:50(60분)(외)	15 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전통노래, 민요 부르기 및 리듬과 장단 익히기 14:00~15:00(60분)(외)	16 신체 (전체) 실버음악 체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지놀이 14:30~15:30(60분)	17 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 미디어 교실 14:30~15:30(60분)
18	19 신체 (전체) 치매예방체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 음악교실 14:30~15:30(60분)	20 신체 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술교실 14:30~15:30(60분)	21 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 다운레크레이션 13:50~14:50(60분)(외)	22 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전통노래, 민요 부르기 및 리듬과 장단 익히기 14:00~15:00(60분)(외)	23 신체 (전체) 실버음악 체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지놀이 14:30~15:30(60분)	24 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 미디어 교실 14:30~15:30(60분)
25	26 신체 (전체) 치매예방체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 음악교실 14:30~15:30(60분)	27 신체 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술교실 14:30~15:30(60분)	28 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 다운레크레이션 13:50~14:50(60분)(외)	29 신체 (전체) 힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전통노래, 민요 부르기 및 리듬과 장단 익히기 14:00~15:00(60분)(외)	30 신체 (전체) 실버음악 체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지놀이 14:30~15:30(60분)	31 신체 (전체) 생활체조 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 미디어 교실 14:30~15:30(60분)