

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

광혜원실버주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 2026년 09월 달력 만들기 14:30~15:30(60분)	2 신체 (전체) 목욕(오전) 08:15~12:00(225분) 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 목욕(오후) 12:50~14:20(90분) 인지 ((2,3,4 등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외)	3 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 주제별 색칠 공부 14:30~15:30(60분)	4 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 백업 봉 체조 10:50~11:50(60분) 인지 ((2,3,4 등급)) 도미노 놀이 14:30~15:30(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 도미노 놀이 14:30~15:30(60분)	5 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 밴드 체조 10:50~11:50(60분) 인지 ((2,3,4 등급)) 음악 활동 14:30~15:30(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 음악 활동 14:30~15:30(60분)
6	7 신체 (전체) 족욕/ 기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 보드게임 - 빙고 14:30~15:30(60분)	8 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 신체 (전체) 에어공 맞추기 14:30~15:30(60분)	9 신체 (전체) 목욕(오전) 08:15~12:00(225분) 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 목욕(오후) 12:50~14:20(90분) 인지 ((2,3,4 등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 만다라색칠하기 14:30~15:30(60분)	11 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 색칠공부 10:50~11:50(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 색칠공부 10:50~11:50(60분) 신체 (전체) 옷놀이 14:30~15:30(60분)	12 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 밴드 체조 10:50~11:50(60분) 인지 ((2,3,4 등급)) 노래배우기 14:30~15:30(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 노래배우기 14:30~15:30(60분)
13	14 신체 (전체) 족욕/ 기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	15 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (등급외) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외) 신체 (전체) 옷놀이 14:30~15:30(60분)	16 신체 (전체) 목욕(오전) 08:15~12:00(225분) 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 목욕(오후) 12:50~14:20(90분) 인지 ((2,3,4 등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 인지 ((2,3,4 등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (등급외) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외) 인지 (전체) 번호대로 색칠하기 14:30~15:30(60분)	18 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 백업 봉 체조 10:50~11:50(60분) 인지 ((2,3,4 등급)) 점선 따라 그리기 14:30~15:30(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 점선 따라 그리기 14:30~15:30(60분) 인지 (등급외) 점선 따라 그리기 14:30~15:30(60분)	19 신체 (전체) 찜질/기능회복 훈련 10:00~10:40(40분) 신체 (전체) 신나는 소고체조 10:50~11:50(60분) 인지 ((2,3,4 등급)) 음악 활동 14:30~15:30(60분) 인지 ((5등급,인지지원등급)) 음악 활동 14:30~15:30(60분) 인지 (등급외) 음악 활동 14:30~15:30(60분)

20	<p>21</p> <p>신체 (전체) 족욕/ 기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 윗놀이 14:30~15:30(60분)</p>	<p>22</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 건강한 웃음체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>사회 (전체) 앓싸! 송편 만들기 14:30~15:30(60분)</p>	<p>23</p> <p>신체 (전체) 목욕 08:15~12:00(225분)</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>신체 (전체) 목욕 12:50~14:20(90분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 이야기 교실 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>24 추석</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 뇌건강 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 집게손 탁구공 14:30~15:30(60분)</p>	<p>25 추석</p>	<p>26 추석</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>신체 (전체) 백업 봉 체조 10:50~11:50(60분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 색칠공부 14:30~15:30(60분)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 색칠공부 14:30~15:30(60분)</p>
27	<p>28</p> <p>신체 (전체) 족욕/ 기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 실버 체조 10:50~11:50(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 에어공 맞추기 14:30~15:30(60분)</p>	<p>29</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 색칠공부 10:50~11:50(60분)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 색칠공부 10:50~11:50(60분)</p> <p>신체 (전체) 집볼 굴리기 14:30~15:30(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체 (전체) 목욕 08:15~12:00(225분)</p> <p>신체 (전체) 찜질/기능회복훈련 10:00~10:40(40분)</p> <p>신체 (전체) 목욕 12:50~14:20(90분)</p> <p>인지 ((2,3,4 등급)) 윗놀이 14:30~15:30(60분)</p> <p>인지 ((5등급,인지지원등급)) 윗놀이 14:30~15:30(60분)</p>			