프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

서천군 동부권 어르신 돌봄센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 **신체기능 (전체)** 율동체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 사물놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(자) **인지기능 (전체)** 휴지감기 놀이 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	2 **신체인지기능향상프로그램 (전체)** 신체인지기능향상프로그램 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 종이접기(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	3 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 실버요가(맞춤형프로그램) **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 시쓰기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	4 **신체기능 (전체)** 손유희체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 모루 팔찌 만들어 보아요 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	5
6	7 **신체기능 (전체)** 맨손체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 마음치유건강학교(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 마음 나눔 시니어 그림책 활동 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	8 **신체기능 (전체)** 율동체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 사물놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(자) **인지기능 (전체)** 싱겁게 먹고 건강하게 생활해요 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	9 **신체인지기능향상프로그램 (전체)** 신체인지기능향상프로그램 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 종이접기(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 감정표정짓기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	10 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 실버요가(맞춤형프로그램) **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 이쑤시개와 아이클레이로 입체도형 만들기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	11 **신체기능 (전체)** 손유희체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 만다라색칠하기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	12
13	14 **신체기능 (전체)** 맨손체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 마음치유건강학교(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 면봉 꽃 만들기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	15 **신체기능 (전체)** 율동체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 사물놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(자) **인지기능 (전체)** 윷놀이 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	16 **신체인지기능향상프로그램 (전체)** 신체인지기능향상프로그램 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 종이접기(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	17 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 실버요가(맞춤형프로그램) **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 속담맞추기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	18 **신체기능 (전체)** 손유희체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 추석한상차림 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	19

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

20	21 **신체기능 (전체)** 맨손체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 마음치유건강학교(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 고래편지(가족에게 편지쓰기) **[인지]** 15:00~16:00(60분)	22 **신체기능 (전체)** 율동체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 사물놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(자) **인지기능 (전체)** 윷놀이 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	23 **인지기능 (전체)** 추석 명절 이야기 나누기 및 송편 그림 색칠하기 **[인지]** 09:30~10:30(60분) **인지기능 (전체)** 종이접기(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **신체인지기능향상프로그램 (전체)** 신체인지기능향상프로그램 **[신체]** 14:30~15:00(30분) **사회적응 (전체)** 추석 송편 만들기 **[사회]** 15:00~16:00(60분)	24 추석	25 추석	26 추석
27	28 **신체기능 (전체)** 맨손체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 마음치유건강학교(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 색깔 구별하기(글자와 색을 다르게 하여 읽기) **[인지]** 15:00~16:00(60분)	29 **신체기능 (전체)** 율동체조 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **신체기능 (전체)** 사물놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(자) **인지기능 (전체)** 음악감상 및 마사지(팩, 오이, 감자), 손·발톱 케어 **[인지]** 15:00~16:00(60분)	30 **신체인지기능향상프로그램 (전체)** 신체인지기능향상프로그램 **[신체]** 10:00~10:30(30분) **인지기능 (전체)** 종이접기(맞춤형프로그램) **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 다음 달 달력 미리 만들기 **[인지]** 15:00~16:00(60분)			

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.