

# 프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

세영복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일       | 월요일                                                                                                 | 화요일                                                                                                    | 수요일                                                                                                | 목요일                                                                                                              | 금요일                                                                                                                | 토요일                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                     | <b>1</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 달력 만들기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 팽과리              | <b>2</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 나뭇잎바람개비<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 관절구축예방 교육   | <b>3</b><br>08:30~10:30 목욕, 미용 서비스<br>10:30~11:30 코스모스 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 물리치료              | <b>4</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 파이프 연결 능력<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 가을 단풍나무를 꾸며주세요(단풍잎 오려붙이기) | <b>5</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 강아지 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 노래방이용노래하기     |
| <b>6</b>  | <b>7</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 모자이크 퍼즐<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 전래동화 색칠하기    | <b>8</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 종이컵 위에 있는 공을 맞춰주세요<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 탐탐드럼 | <b>9</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 따르릉전화기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 어르신교육 (치매예방) | <b>10</b><br>08:30~10:30 목욕, 미용 서비스<br>10:30~11:30 민화 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 바다힐더를 이용한 근육강화 운동  | <b>11</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 동구<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 숫자를 알아요(더하기)                    | <b>12</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 꽃밭 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 노래방이용노래하기     |
| <b>13</b> | <b>14</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 도마뱀퍼즐<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 빙고 게임         | <b>15</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 옷놀이<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 발탐버런 악기            | <b>16</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 추석소원모빌<br>13:40~14:10 맨손체조<br>14:10~15:10 실내 골프       | <b>17</b><br>08:30~10:30 목욕, 미용 서비스<br>10:30~11:30 들판을 지키는 허수아비입니다(색칠하기)<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 물리치료 | <b>18</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 파라슈트<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 과일을 색칠해요                      | <b>19</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 계절 풍경 그리기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 노래방이용노래하기   |
| <b>20</b> | <b>21</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 숫자끼우기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 내 얼굴입니다       | <b>22</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 송편만들기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 스틱벨로 박자를 맞춰요     | <b>23</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 나무보드꾸미기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 물리치료       | <b>24 추석</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 우리나라 속담 색칠<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 시장놀이               | <b>25 추석</b>                                                                                                       | <b>26 추석</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 만다라 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 노래방이용노래하기 |
| <b>27</b> | <b>28</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 곰돌이 자석블럭<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 동물 카드 기억하기 | <b>29</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 잠자리 색칠하기<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 과자 따먹기        | <b>30</b><br>09:30~10:00 맨손체조<br>10:00~11:00 양궁<br>13:40~14:10 실버체조<br>14:10~15:10 가을 소풍 색칠하기      |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                       |