

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 상세형

다함께노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 실버음악놀이 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 맞춤형 그룹놀이 14:30~15:30(60분)	2 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 감 종이접기 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉 · 온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화 - 못생긴 총각에 시집간 딸. 14:30~15:30(60분)(외)	3 개천절 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 무엇일까요? 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 윷놀이 14:30~15:30(60분)
4 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 실버인지레크레이션(울릉도 트위스트/ 팝튠브) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉 · 온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 인지놀이(청춘을 돌리도) 14:30~15:30(60분)(외)	5 대체공휴일(10.3) [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 실버인지레크레이션(울릉도 트위스트/ 팝튠브) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉 · 온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 인지놀이(청춘을 돌리도) 14:30~15:30(60분)(외)	6 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 수/교구(뜨개퍼즐) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분)	7 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악/신체(음악- 꿈속의 사랑), 신체- 오재미 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉 · 온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [가족] 가족참여프로그램 (전체) 생신잔치 14:00~15:30(90분)	8 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 실버음악놀이- 살리고/리듬스틱 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 맞춤형 그룹놀이 14:30~15:30(60분)	9 한글날 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화 -자린 고비/놀이-굴비엮기 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉 · 온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화/회상(자린 고비) 14:30~15:30(60분)(외)	10 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 감상활동 및 다함께 뇌우스 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 신나는 노래방 14:30~15:30(60분)

11	12 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 소근육 운동 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 인지놀이(던져서 소꿉 놀이) 14:30~15:30(60분)(외)	13 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 수/교구(도미노) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분)	14 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악/신체(한잔해), 신체(페트병) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 풍선배구 14:30~15:30(60분)	15 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악- 평행선, 교구- 컵 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 맞춤형 그룹놀이 14:30~15:30(60분)	16 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 두뇌톡톡 치매예방 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화/회상(미운놈 떡하나 주기, 가을 운동회) 14:30~15:30(60분)(외)	17 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 감상활동 및 다함께 뇌우스 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 신나는 노래방 14:30~15:30(60분)
18	19 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 손목 운동 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 인지놀이(지푸라기에 계란 담기 놀이) 14:30~15:30(60분)(외)	20 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 수/교구(모자이크 블록) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분)	21 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악/신체(음악- 18세 순이)신체-고리(링) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 풍선배구 14:30~15:30(60분)	22 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악- 한많은 대동강, 교구-마라카스 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 맞춤형 그룹놀이 14:30~15:30(60분)	23 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 두뇌톡톡 치매예방 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온 열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화/회상(미운놈 떡하나 주기/ 놀이- 가을 운동회) 14:30~15:30(60분)(외)	24 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 감상활동 및 다함께 뇌우스 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 신나는 노래방 14:30~15:30(60분)

25	26 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 순발력 운동 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 인지놀이(돌돌 말아보아요-놀이) 14:30~15:30(60분)(외)	27 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 수/교구(동물 인지 퍼즐) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분)	28 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악/신체(음악-고향역, 신체-회전근 강화 운동) 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 풍선배구 14:30~15:30(60분)	29 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 음악-뿐이고, 교구-8자 밴드 10:30~11:30(60분)(외) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 맞춤형 그룹놀이 14:30~15:30(60분)	30 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 두뇌톡톡 치매예방 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 냉·온열팩 찜질 12:30~13:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 동화/회상(미운놈 떡하나주기, 가을 운동회) 14:30~15:30(60분)(외)	31 [신체] 기능회복훈련 (전체) 치매예방체조 09:10~09:30(20분) [신체] 물리치료 (전체) 공기압치료기 09:30~10:30(60분) [인지] 인지활동프로그램 (전체) 감상활동 및 다함께 뇌우스 10:30~11:30(60분) [신체] 기능회복훈련 (전체) 기본동작훈련 12:10~12:30(20분) [신체] 신체활동프로그램 (전체) 신나는 노래방 14:30~15:30(60분)
----	--	--	---	---	---	---