

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

해드림노인복지센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

월요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 농구놀이 및 치매 예방체조 14:00~15:00 웃음치료교실	2 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 건강/위생체크 14:30~15:30 노인재활운동-요가	3 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 리더블 게임 및 치매예방체조 14:00~15:00 실버 레크레이션	4 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 공주고 받기 및 치매예방체조 14:00~15:00 치매예방활동	5 10:50~11:00 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 11:00~11:30 치매예방체조 14:00~15:00 영화 감상	
6	7 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 고리 던지기 및 협대체조 14:00~15:00 미술심리치료	8 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 오자미 던지기 및 치매예방체조 14:00~15:00 웃음치료교실	9 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 건강/위생체크 14:30~15:30 노인재활운동-요가	10 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 명절 행사(송편 만들기) 14:00~15:00 실버 레크레이션	11 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 세발카드 뒤집기 및 치매예방체조 14:00~15:00 치매예방활동	12 10:50~11:00 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 11:00~11:30 치매예방체조 14:00~15:00 헤드림 한글학교
13	14 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 세라밴드 및 치매예방체조 14:00~15:00 미술심리치료	15 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 미니볼링게임 및 치매예방체조 14:00~15:00 웃음치료교실	16 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 건강/위생체크 14:30~15:30 노인재활운동-요가	17 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 탁구공 옮기기 및 힘겨워체조 14:00~15:00 실버 레크레이션	18 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 라켓 제기차기 및 치매예방체조 14:00~15:00 사랑과 행복이 함께하는 생신,한가위 잔치	19 10:50~11:00 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 11:00~11:30 치매예방체조 14:00~15:00 색칠하고 꾸미기
20	21 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 뽕망치게임 및 치매예방체조 14:00~15:00 미술심리치료	22 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 신발던지기 및 치매예방체조 14:00~15:00 웃음치료교실	23 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 건강/위생체크 14:30~15:30 노인재활운동-요가	24 추석 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 웰빙스트레칭 및 치매예방체조 14:00~15:00 실버 레크레이션	25 추석 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 웰빙스트레칭 및 치매예방체조 14:00~15:00 실버 레크레이션	26 추석 10:50~11:00 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 11:00~11:30 치매예방체조 14:00~15:00 율놀이, 화투놀이
27	28 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 킥 뺨기 및 치매예방체조 14:00~15:00 미술심리치료	29 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 신문지 공만들기 14:00~15:00 치매예방활동	30 10:30~10:40 신체기능,기본동작, 일상생활동작훈련 10:40~11:40 건강/위생체크 14:30~15:30 노인재활운동-요가			