

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

헤드림노인복지센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 레더블 게임 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 실버 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외)	2 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 공주고 받기 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 치매예방활동 14:00~15:00(60분)(외)	3 개천절 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~11:00(10분) 신체 (전체) 치매예방체조 11:00~11:30(30분) 인지 (전체) 영화 감상 14:00~15:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 고리 던지기 및 힘겨워체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 미술심리치료 14:00~15:00(60분)(외)	6 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 농구놀이 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 웃음치료교실 14:00~15:00(60분)(외)	7 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 건강/위생체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 노인재활운동-오가 14:30~15:30(60분)(외)	8 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 색갈카드 뒤집기 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 실버 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외)	9 한글날 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 파라슈트 활동놀이 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 생신잔치 및 치매 예방활동 14:00~15:00(60분)(외)	10 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~11:00(10분) 신체 (전체) 치매예방체조 11:00~11:30(30분) 인지 (전체) 웃놀이, 화투놀이 14:00~15:00(60분)
11	12 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 세라밴드 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 미술심리치료 14:00~15:00(60분)(외)	13 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 오자미 던지기 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 웃음치료교실 14:00~15:00(60분)(외)	14 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 건강/위생체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 노인재활운동-오가 14:30~15:30(60분)(외)	15 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 탁구공 옮기기 및 힘겨워체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 실버 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외)	16 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 09:30~09:40(10분) 사회 (전체) 전서관, 기념관 관람하기 10:00~12:00(120분) 인지 (전체) 치매예방활동 14:00~15:00(60분)(외)	17 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~11:00(10분) 신체 (전체) 치매예방체조 11:00~11:30(30분) 인지 (전체) 요리활동 14:00~15:00(60분)
18	19 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 뽀글치게임 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 미술심리치료 14:00~15:00(60분)(외)	20 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 미니 볼링게임 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 웃음치료교실 14:00~15:00(60분)(외)	21 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 건강/위생체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 노인재활운동-오가 14:30~15:30(60분)(외)	22 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 웰빙스트레칭 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 실버 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외)	23 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 골고놀이 및 힘겨워체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 치매예방활동 14:00~15:00(60분)(외)	24 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~11:00(10분) 신체 (전체) 치매예방체조 11:00~11:30(30분) 인지 (전체) 헤드림 한글학교 14:00~15:00(60분)
25	26 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 킥 쌓기 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 미술심리치료 14:00~15:00(60분)(외)	27 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 신발던지기 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 웃음치료교실 14:00~15:00(60분)(외)	28 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 건강/위생체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 노인재활운동-오가 14:30~15:30(60분)(외)	29 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 창기, 뱀기게임 및 치매 예방체조 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 실버 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외)	30 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~10:40(10분) 신체 (전체) 신문지 공 만들기 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 치매예방활동 14:00~15:00(60분)(외)	31 기타 (전체) 신체기능, 기본동작, 일상생활 동작훈련 10:30~11:00(10분) 신체 (전체) 치매예방체조 11:00~11:30(30분) 인지 (전체) 색깔하고 꾸미기 14:00~15:00(60분)