

2026년 6월 프로그램 일정표

정다운노인복지센터

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	1일	2일	3일	4일	5일	6일
오전	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 인지놀이교실 (자체강사)	힘뇌체조 미술치료(외부강사)	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 탁구공계란판윙기기	인지율동교실 (외부강사) 윷놀이	음악치료 (외부강사) 콩주머니 던지기	생일잔치(가족지지) 걷기운동&근육이완테라피	컬링놀이 걷기운동&근육이완테라피	색칠하기 음악교실
일자	8일	9일	10일	11일	12일	13일
오전	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 재난상황 대응훈련(자체훈련)	힘뇌체조 미술치료(외부강사)	힘뇌체조 퇴행성관절염예방교육(외부강사)
오후	웃음치료 (외부강사) 볼풀공놀이	인지율동교실 (외부강사) 컬링놀이	음악치료 (외부강사) 콩주머니던지기	인지놀이교실 (외부강사) 걷기운동&근육이완테라피	마사지(안마) TV시청	색칠하기 걷기운동&근육이완테라피
일자	15일	16일	17일	18일	19일	20일
오전	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 미술치료(외부강사)	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 탁구공계란판윙기기	인지율동교실 (외부강사) 볼풀공놀이	음악치료 (외부강사) 컬링놀이	인지놀이교실 (외부강사) 신발던지기	윷놀이 걷기운동&근육이완테라피	색칠하기 영화감상
일자	22일	23일	24일	25일	26일	27일
오전	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 미술치료(외부강사)	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 컬링놀이	인지율동교실 (외부강사) 윷놀이	음악치료 (외부강사) 콩주머니던지기	인지놀이교실 (외부강사) 신발던지기	마사지(안마) 단호박건강요거트볼만들기	색칠하기 TV시청
일자	29일	30일				
오전	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피	힘뇌체조 걷기운동&근육이완테라피				
오후	웃음치료 (외부강사) 윷놀이	인지율동교실 (외부강사) 탁구공계란판윙기기				