

2026년 7월 프로그램 일정표

정다운노인복지센터

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자			1일	2일	3일	4일
오전			힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 미술치료(외부강사)	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피
오후			음악치료 (외부강사) 공주머니 던지기	인지놀이교실 (외부강사) 신발던지기	마사지(안마) TV시청	색칠하기 풍선배구
일자	6일	7일	8일	9일	10일	11일
오전	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 미술치료(외부강사)	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 탁구공게란판윙기기	인지활동교실 (외부강사) 컬링놀이	음악치료 (외부강사) 신발던지기	인지놀이교실 (외부강사) 공주머니 던지기	웃놀이	색칠하기 TV시청
일자	15일	14일	15일	16일	17일	18일
오전	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 미술치료(외부강사)	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 웃놀이	인지활동교실 (외부강사) 공주머니 던지기	음악치료 (외부강사) 볼링던지기	인지놀이교실 (외부강사) 신발던지기	웃놀이	색칠하기 컬링놀이
일자	20일	21일	22일	23일	24일	25일
오전	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 미술치료(외부강사)	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피
오후	웃음치료 (외부강사) 탁구공게란판윙기기	인지활동교실 (외부강사) 컬링놀이	음악치료 (외부강사) 공주머니 던지기	인지놀이교실 (외부강사) 웃놀이	웃놀이	색칠하기 TV시청
일자	27일	28일	29일	30일	31일	
오전	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 걷기운동&근육이완테라피	힘내체조 미술치료(외부강사)	
오후	웃음치료 (외부강사) 컬링놀이	인지활동교실 (외부강사) 웃놀이	음악치료 (외부강사) 공주머니 던지기	인지놀이교실 (외부강사) 신발던지기	웃놀이	

* 프로그램일정은 센터내 사정에 의해 변경될 수 있습니다.