

프로그램 운영일정

2026년 07월

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

더행복한복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
5 10:20~11:20 치매예방체조 및 스트레칭 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	6 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	7 10:20~11:20 치매예방체조 및 교집교집 공물기기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	8 10:20~11:20 치매예방체조 및 생수병 클어담기기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신비람 민요국악 교실	9 09:20~10:20 치매예방체조 및 탁구공 돌인원 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 색칠하고 이름써 보기/ 안마서비스	10 10:20~11:20 치매예방체조 및 신발던지기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강 댄스	11 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 미술과 함께하는 인지활동
12 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	13 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	14 10:20~11:20 치매예방체조 및 콩주머니 로켓발사 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	15 10:20~11:20 치매예방체조 및 콩주머니던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신비람 민요국악 교실	16 09:20~10:20 치매예방체조 및 발 밀림 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 한글, 숫자공부/ 안마서비스	17 제헌절 10:20~11:20 치매예방체조 및 지킴이 클프 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강 댄스	18 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상
19 10:20~11:20 치매예방체조 및 스트레칭 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	20 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	21 10:20~11:20 치매예방체조 및 컬링놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	22 10:20~11:20 치매예방 및 계란판 탁구공 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신비람 민요국악 교실	23 09:20~10:20 치매예방체조 및 비석치기 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 생신 잔치 및 가족지지 14:30~15:30 색칠하고 이름써 보기/ 안마서비스	24 10:20~11:20 치매예방체조 및 컬러블 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강 댄스	25 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:10~15:10 레크레이션
26 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	27 10:20~11:20 힘내체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실	28 10:20~11:20 치매예방체조 및 방울놀이 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	29 10:20~11:20 치매예방체조 및 미니볼링 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신비람 민요국악 교실	30 09:20~10:20 치매예방체조 및 컵으로 쪽죽 게임 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 모의 시장놀이 14:30~15:30 색종이로 꾸며보기/ 안마서비스	31 10:20~11:20 치매예방체조 및 스트레칭 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강 댄스	