

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 간략형

더행복한복지센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	4 10:20~11:20 치매예방체조 및 교진교퇴 운동기기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	5 10:20~11:20 세라밴드 운동 및 걷기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 민요국악 교실	6 10:20~11:20 치매예방체조 및 홀놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 모의 시장놀이	7 10:20~11:20 치매예방체조 및 고리던지기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	1 10:20~11:20 정수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 달력 만들기
9 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	11 10:20~11:20 치매예방체조 및 공주머니 포켓발사 10:30~11:30 힐노체조 및 건강박수치기 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	12 10:20~11:20 치매예방체조 및 생수병 클리어링 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악 교실	13 10:20~11:20 치매예방체조 및 탁구공 홀인원 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 색칠하고 이름써 보기/ 안마서비스	14 10:20~11:20 치매예방체조 및 신발던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	15 광복절 10:20~11:20 정수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 미술과 함께하는 인지활동
16 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	18 10:20~11:20 치매예방체조 및 컬링놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	19 10:20~11:20 치매예방체조 및 공주머니던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악 교실	20 10:20~11:20 치매예방체조 및 발 밀링 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 생신 잔치 및 가족지지	21 10:20~11:20 치매예방체조 및 지팡이 골프 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	22 10:20~11:20 정수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:10~15:10 레크레이션
23 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상	25 10:20~11:20 힐노체조 및 방울놀이 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	26 10:20~11:20 치매예방체조 및 미니볼링 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악 교실	27 10:20~11:20 치매예방체조 및 비석치기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 한글/숫자 교실/안마서비스	28 10:20~11:20 치매예방체조 및 컬러볼 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	29 10:20~11:20 정수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:10~15:10 레크레이션
30 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	31 10:20~11:20 힐노체조 및 기본 건강체조 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실				