프로그램 운영일정

2026년 09월

더행복한복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 10:20~11:20 치매예방체조 및 꼬집꼬집 공굶기기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	2 10:20~11:20 치매예방체조 및 세라밴드 운동 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악교실	3 09:20~10:30 치매예방체조 및 윷놀이 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 안전교육(재난상황 대응훈련)	4 10:20~11:20 치매예방체조 및 고리던지기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	5 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 달력 만들기
6 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화감상	7 10:20~11:20 힘뇌체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	8 10:20~11:20 치매예방체조 및 콩주머니 로켓발사 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	9 10:20~11:20 치매예방체조 및 생수병 끌어당기기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악교실	10 09:20~10:20 치매예방체조 및 탁구공 홀인원 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 색칠하고 이름써보기/안마서비스	11 10:20~11:20 치매예방체조 및 신발던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	12 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 화투놀이
13	14 10:20~11:20 힘뇌체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	15 10:20~11:20 치매예방체조 및 컬링놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	16 10:20~11:20 치매예방체조 및 콩주머니던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악교실	17 09:20~10:20 치매예방체조 및 발 밀링 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 생신 잔치 및 가족지지	18 10:20~11:20 치매예방체조 및 지팡이 골프 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스	19 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화감상
20 10:20~11:20 온열 테라피 및 자립보행 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화감상	21 10:20~11:20 힘뇌체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	22 10:20~11:20 치매예방체조 및 방울넣기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	23 10:20~11:20 치매예방체조 및 미니볼링 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악교실	24 추석 09:20~10:20 치매예방체조 및 비석치기 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 명절(절기) 행사	25 추석	26 추석 10:20~11:20 장수건강체조 및 자립보행 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 더행복한 노래자랑
27	28 10:20~11:20 힘뇌체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주체조교실	29 10:20~10:30 치매예방체조 및 컵으로 쏙쏙 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조	30 10:20~11:20 치매예방체조 및 계란판 탁구공 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 신바람 민요국악교실			

2026-09-01 12:06:35 이지연 (사회복지사)