

프로그램 운영일정

2026년 10월

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

더행복한복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<p>4</p> <p>10:20~11:20 온열 테라피 및 자립모형 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상</p>	<p>5 대체공휴일(10.3)</p> <p>10:20~11:20 힐노체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실</p>	<p>6</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 꼬진꼬진 공물기기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조</p>	<p>7</p> <p>10:20~11:20 세리밴드 운동 및 걷기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 진버림 민요국악 교실</p>	<p>8</p> <p>09:20~10:20 치매예방체조 및 탁구공 돌인원 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 생신 잔치 및 가축지</p>	<p>9 한글날</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 신발던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스</p>	<p>10</p> <p>10:20~11:20 장수건강체조 및 자립모형 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상</p>
<p>11</p>	<p>12</p> <p>10:20~11:20 힐노체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실</p>	<p>13</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 공주머니 로켓발사 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조</p>	<p>14</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 생수병 클어던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 진버림 민요국악 교실</p>	<p>15</p> <p>09:20~10:20 치매예방체조 및 발 밀림 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 미술활동/인미서비스</p>	<p>16</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 지팡이 골프 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스</p>	<p>17</p> <p>10:20~11:20 힐노체조 및 건강박수치기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 민다라 그림놀이</p>
<p>18</p> <p>10:20~11:20 온열 테라피 및 자립모형 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 TV시청 및 영화 감상</p>	<p>19</p> <p>10:30~11:30 힐노체조 및 건강박수치기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실</p>	<p>20</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 컬링놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조</p>	<p>21</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 공주머니던지기 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 진버림 민요국악 교실</p>	<p>22</p> <p>09:20~10:20 치매예방체조 및 비석치기 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 함께하면 즐거워요 팀워크 게임</p>	<p>23</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 컬링놀이 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스</p>	<p>24</p> <p>10:20~11:20 장수건강체조 및 자립모형 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 더행복한 노래자랑</p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>10:20~11:20 힐노체조 및 기본 건강체크 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 실버 웃음공주 체조교실</p>	<p>27</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 방울넣기 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 동화구연과 손유희체조</p>	<p>28</p> <p>10:20~11:20 치매예방체조 및 미니볼링 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 진버림 민요국악 교실</p>	<p>29</p> <p>09:20~10:20 컬으로 똑똑 게임 10:20~10:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 10:30~11:30 레크레이션 14:30~15:30 노래배우기</p>	<p>30</p> <p>10:20~11:20 게임판 탁구공 게임 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 시니어 인지건강댄스</p>	<p>31</p> <p>10:20~10:30 장수건강체조 및 자립모형 훈련 11:20~11:30 기능동작훈련(맨손체조,기본동작연습) 14:30~15:30 화투 색칠하기</p>