

2026년 10월 프로그램 계획

요일	일	월	화	수	목	금	토
일자					1	2	3
오전	- 메타인지 (매주 월 13:50~14:50) 김정애 - 시니어행복인지교실 (매주 화 13:50~14:50) 하정인 - 노래교실 (매주 수 13:50~14:50) 이경수				신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	체조/풍선배구 (자체신체)
오후	- 레크레이션 (1,3주 금 13:50~14:50) 손정분 - 민요공연 (2,4주 금 13:50~14:50) 손정분				미술활동 (자체인지) 종이접기	미술활동 (자체인지) 면봉으로 나무찍기	미술활동 (자체인지) 은행잎 꾸미기
일자	4	5	6	7	8	9	10
오전	체조/발맞사지 (자체신체)	체조/고리던지기 (자체신체)	신체활동프로그램 세상뉴스전하기(사회적응)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	체조/집게탁구공유키기 (자체신체)
오후	(자체인지) 보드게임	메타인지 (맞춤형인지)	시니어행복인지교실 (맞춤형인지)	노래교실 (맞춤형인지)	워크북활용 이름꾸미기	레크레이션 (맞춤형인지)	(자체인지) 영화감상 및 TV시청
일자	11	12	13	14	15	16	17
오전	휴원	체조/투호놀이 (자체신체)	신체활동프로그램 세상뉴스전하기(사회적응)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	체조/ 알록달록 풍선배구 (자체신체)
오후		메타인지 (맞춤형인지)	시니어행복인지교실 (맞춤형인지)	노래교실 (맞춤형인지)	미술활동 (자체인지) 무지개 우산	민요공연 (맞춤형인지)	미술활동 (자체인지) 공작새 만들기
일자	18	19	20	21	22	23	24
오전	체조/발맞사지 (자체신체)	체조/캐치볼 (자체신체)	신체활동프로그램 세상뉴스전하기(사회적응)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	체조/풍주머니 던지기 (자체신체)
오후	(자체인지) 컵쌓기	메타인지 (맞춤형인지)	시니어행복인지교실 (맞춤형인지)	노래교실 (맞춤형인지)	미술활동 (자체인지) 종이인형만들기	레크레이션 (맞춤형인지)	(자체인지) 음악활동&마스크팩
일자	25	26	27	28	29	30	31
오전	휴원	이.미용 (지역사회연계)	신체활동프로그램 세상뉴스전하기(사회적응)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	신체활동프로그램 (낙상예방및체조)	체조/다트 (자체신체)
오후		메타인지 (맞춤형인지)	시니어행복인지교실 (맞춤형인지)	노래교실 (맞춤형인지)	(자체인지) 요리활동	민요공연 (맞춤형인지)	미술활동 (자체인지) 만화따라 그리기