

◆ 2026년 9월 프로그램 계획표 ◆

요일	월	화	수	목	금	토	일
1 주	일 자	1	2	3	4	5	6
	10:00 체조	치매예방체조/기능회복훈련					
	10:30 인지	인지활동1	인지활동2	미술활동	지필활동	인지활동1	
	14:00 인지/여가	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	
	15:00 신체/인지	놀이프로그램 (안혜숙)	민요웃음체조 (조나경)	신체활동 (스트레칭밴드)	미술 (임수영)	신체활동 (성게불운동)	
2 주	일 자	7	8	9	10	11	12
	10:00 체조	치매예방체조 / 기능회복훈련					
	10:30 인지	인지활동1	지필활동	인지활동2	미술활동	인지활동1	인지활동2
	14:00 인지/여가	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱
	15:00 신체/인지	근력체조 (주인주)	국악체조 (김경희)	웃음치료 (장영순)	신체활동 (스트레칭밴드)	가요교실 (이명희)	신체활동 (성게불운동)
3 주	일 자	14	15	16	17	18	19
	10:00 체조	치매예방체조 / 기능회복훈련					
	10:30 인지	인지활동1	인지활동2	지필활동	미술활동	인지활동1	인지활동2
	14:00 인지/여가	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱
	15:00 신체/인지	장구난타 (한은주)	가요교실 (이영선)	컵타 윤분희(꼭지)	신체활동 (스트레칭밴드)	브레인건강체조 (박정순)	신체활동 (성게불운동)
4 주	일 자	21	22	23	24	25	26
	10:00 체조	치매예방체조 / 기능회복훈련					
	10:30 인지	인지활동1	인지활동2	지필활동	미술활동	추 석	인지활동1
	14:00 인지/여가	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱		웃놀이&고스톱
	15:00 신체/인지	청기백기 (이춘란)	가요교실 (권미영)	웃음치료 (이경진)	신체활동 (스트레칭밴드)		신체활동 (성게불운동)
5 주	일 자	28	29	30			
	10:00 체조	치매예방체조 / 기능회복훈련					
	10:30 인지	인지활동1	인지활동2	지필활동			
	14:00 인지/여가	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱	웃놀이&고스톱			
	15:00 신체/인지	손가락웃음난타 (정향미)	가요교실 (마영희)	신체활동 (스트레칭밴드)			

※ 위 프로그램은 기관 운영 사정 등에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 목요일(목욕제공)

※ 부분은 외부프로그램임.

삼북재활주간보호센터