

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 간략형

창원효사랑주간보호센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 왕손바닥 끈끈이로 지폐 잡기 게임.
2	3 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 수.교구	4 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 풍선배구 및 공놀이	5 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 노래 교실	6 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 음악신체	7 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 동화/회상	8 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 미술/언어
9	10 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 수.교구	11 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 미술/언어	12 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 낚시 게임	13 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 음악신체	14 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 동화/회상	15 광복절 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 탁구공 굴리기
16	17 대체공휴일(8.15) 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 수.교구	18 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 미술/언어	19 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 뽕망치 게임	20 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 음악신체	21 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 동화/회상	22 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 컵타
23	24 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 수.교구	25 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 미술/언어	26 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 계란판 탁구공 던지기	27 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 음악신체	28 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 동화/회상	29 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 풍선 튕겨내기
30	31 09:40~10:10 노인건강체조 10:40~11:40 인지기능 13:30~14:00 걷기운동 14:30~15:00 체조(하체) 15:00~16:00 신발 던지기					