

# 프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

내외동주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일       | 월요일                                                                                                                                                                                                                                                                     | 화요일                                                                                                                                                                                                                                                                             | 수요일                                                                                                                                                                                                                                                               | 목요일                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 금요일                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 토요일                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 인지플레이(신체)- 비행접시 날리기 <b>[신체]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 미술 인지활동 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)   | <b>2</b><br><b>사회적응 (전체)</b> 간접 숲체험하기 <b>[사회]</b><br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)      | <b>3</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 영상 그림 퀴즈 <b>[인지]</b><br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 뮤직테라피 (소리꽃)- 옹헤야 <b>[신체]</b><br>15:00~16:00(60분)(외)         | <b>4</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 오감나무(교구 활동)- 콩쥐팥쥐 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 수인지 활동지 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)           | <b>5</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 햇별은 뽕뽕! 뽕뽕 날기 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) |
| <b>6</b>  | <b>7</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 아트별(미술)- 설레는 예복 한벌 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 신발집게 탁구공 옮기기 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 한글교육 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) | <b>8</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 인지플레이(신체)- 스텝스 컵 쌓기 <b>[신체]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 미술 인지활동 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)   | <b>9</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 <b>[인지]</b><br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>가족지지 (전체)</b> 생신 잔치 1-7 <b>[가족]</b><br>14:30~16:00(90분)     | <b>10</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 영상 그림 퀴즈 <b>[인지]</b><br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 뮤직테라피 (소리꽃)- 시골영감 기차놀이 <b>[신체]</b><br>15:00~16:00(60분)(외)  | <b>11</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 오감나무(교구 활동)- 향긋한 커피로 여는 오늘 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 수인지 활동지 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) | <b>12</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 포도 만들기 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)       |
| <b>13</b> | <b>14</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 아트별(미술)- 과일 향기 가득 담아 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 고무밴드 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 한글교육 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)      | <b>15</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 인지플레이(신체)- 개구리 배 채우기 <b>[신체]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 미술 인지활동 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) | <b>16</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 보름달 소원단감 만들기 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) | <b>17</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 영상 그림 퀴즈 <b>[인지]</b><br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 뮤직테라피 (소리꽃)- 당신의 꽃이 필래요 <b>[신체]</b><br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>18</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 오감나무(교구 활동)-더도 말고 덜도 말고 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)(외)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 수인지 활동지 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분)    | <b>19</b><br><b>인지기능 (전체)</b> 전통밥상 차리기 <b>[인지]</b><br>10:00~11:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 <b>[신체]</b><br>13:00~14:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 <b>[신체]</b><br>14:00~14:30(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 제사상 색칠하기 <b>[인지]</b><br>15:00~16:00(60분) |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>20</b></p> | <p><b>21</b><br/> <b>인지기능 (전체)</b> 아트별(미술)-복과 공경의 마음을 담은 효 [인지]<br/> 10:00~11:00(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 도미노 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 한글교육 [인지]<br/> 15:00~16:00(60분)</p> | <p><b>22</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 인지플레이(신체)-새총의 달인 [신체]<br/> 10:00~11:00(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 명절 음식 준비-선연결하기 [인지]<br/> 15:00~16:00(60분)</p> | <p><b>23</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 10:00~10:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 영상 그림 퀴즈 [인지]<br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 박터트리기 [신체]<br/> 15:00~16:00(60분)</p>                  | <p><b>24 추석</b><br/> <b>인지기능 (전체)</b> 추석 귀향길 [인지]<br/> 10:00~11:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 뮤직테라피 (소리꽃)-부산의 추억 [신체]<br/> 15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p><b>25 추석</b></p> | <p><b>26 추석</b><br/> <b>인지기능 (전체)</b> 한우 선물세트 [인지]<br/> 10:00~11:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 색칠하기 [인지]<br/> 15:00~16:00(60분)</p> |
| <p><b>27</b></p> | <p><b>28</b><br/> <b>인지기능 (전체)</b> 아트별(미술)-아름다운 조각 그림 [인지]<br/> 10:00~11:00(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 컵쌓기 1 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 한글교육 [인지]<br/> 15:00~16:00(60분)</p>    | <p><b>29</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 탁구공 블랙홀 [신체]<br/> 10:00~11:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술 인지활동 [인지]<br/> 15:00~16:00(60분)</p>                    | <p><b>30</b><br/> <b>인지기능 (전체)</b> 오감나무(교구활동)-88 서울올림픽 [인지]<br/> 10:00~11:00(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 냉·온열 찜질 및 물리치료 [신체]<br/> 13:00~14:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 노인건강체조 [신체]<br/> 14:00~14:30(30분)<br/> <b>사회적응 (전체)</b> 간접 숲체험하기 [사회]<br/> 15:00~16:00(60분)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |