프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

내외동주간보호센타

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 한글날 맞춤법 퀴즈 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 백업봉, 성게공 체조 15:00~16:00(60분)	2 **신체 (전체)** 탁구공 블랙홀 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 숫자 사과나무 15:00~16:00(60분)	3 개천절 **인지 (전체)** 달력만들기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 가수 색칠하기 15:00~16:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) **인지 (전체)** 아트별(미술) 자연을 품은 고전의 멋 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 딱지 뒤집기 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 병원 안내판 보기 15:00~16:00(60분)	6 **신체 (전체)** 인지플레이(신체) 모양 따라 굴리기 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **인지 (전체)** 가을 단풍잎 색칠하기 13:00~14:00(60분) **기타 (전체)** 자원봉사자 공연관람 14:30~16:00(90분)	7 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 한글날 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **사회 (전체)** 간접 숲체험하기 14:30~16:00(90분)	8 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 퀴즈 풀어보기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 뮤직테라피 (소리꽃) 있을때 잘하자 15:00~16:00(60분)(외)	9 한글날 **인지 (전체)** 오감나무(교구활동) 좋은날 예쁜단장 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 수인지 활동지 15:00~16:00(60분)	10 **기타 (전체)** 자원봉사자 공연관람 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 15:00~16:00(60분)
11	12 **인지 (전체)** 아트별(미술)도토리 먹는 다람쥐 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 낚시하기 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 한글교육 15:00~16:00(60분)	13 **신체 (전체)** 인지플레이(신체) 오뚜기 링던지기 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 미술 인지활동 15:00~16:00(60분)	14 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 속담 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **가족 (전체)** 생신 잔치 1-7 14:30~16:00(90분)	15 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 가을 영상 퀴즈 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 뮤직테라피 (소리꽃) 달아달아 밝은달아 15:00~16:00(60분)(외)	16 **인지 (전체)** 오감나무(교구활동)뜨끈뜨끈 찜질방 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 수인지 활동지 15:00~16:00(60분)	17 **인지 (전체)** 단감 선물하기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 15:00~16:00(60분)
18	19 **인지 (전체)** 아트별(미술) 노란 가을 풍경 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 롱티 탁구공 올리기 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 한글교육 15:00~16:00(60분)	20 **신체 (전체)** 인지플레이(신체) 춤추는 풍선 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 미술 인지활동 15:00~16:00(60분)	21 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **사회 (전체)** 간접 숲체험하기 15:00~16:00(60분)	22 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 영상 그림 퀴즈 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 뮤직테라피 (소리꽃) 홍콩아가씨 15:00~16:00(60분)(외)	23 **인지 (전체)** 오감나무(교구활동) 흥부 놀부 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 수인지 활동지 15:00~16:00(60분)	24 **인지 (전체)** 빨래말리기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 15:00~16:00(60분)

25	26 **인지 (전체)** 아트별(미술)붓으로 피어나는 사계절 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 마라카스 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 한글교육 15:00~16:00(60분)	27 **신체 (전체)** 인지플레이(신체)백세터널 통과하기 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 미술 인지활동 15:00~16:00(60분)	28 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 미니 배드민턴 15:00~16:00(60분)	29 **신체 (전체)** 노인건강체조 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 손유희 배우기 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 뮤직테라피 (소리꽃) 사랑스런 누이 15:00~16:00(60분)(외)	30 **인지 (전체)** 오감나무(교구활동)들판의 허수아비 10:00~11:00(60분)(외) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 수인지 활동지 15:00~16:00(60분)	31 **인지 (전체)** 한옥 밥상 차리기 10:00~11:00(60분) **신체 (전체)** 냉・온열 찜질 및 물리치료 13:00~14:00(60분) **신체 (전체)** 노인건강체조 14:00~14:30(30분) **인지 (전체)** 색칠하기 15:00~16:00(60분)