

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

다운재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 숫자만큼색칠하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 오감정원 - 가을낙엽 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 15:00~15:40(40분)(외)	2 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 시계보기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (5등급) 시계보기 외(5등급) 12:00~13:00(60분) 인지 (전체) 다시청춘 기억정원 -두뇌가 예뻐지는도트게임 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 고리안에 넣기 14:40~15:40(60분)	3 개천절 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 12:00~13:00(60분) 인지 (전체) 달력 만들기 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 노래자랑 14:30~15:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 미로찾기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 민화색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 웃음치료-꽃을든 남자 14:40~15:40(60분)(외)	6 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 숨은그림 찾기 외 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 아트정원 - 탐스럽게 익은 가을 감나무 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 공던져 넣기 14:40~15:40(60분)	7 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 어르신건강장구-"산토끼"노래 느린 템포로 4,5단계 익히기 14:40~15:40(60분)(외)	8 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 민화색칠하기 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 오감정원 - 바람바람바람 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 15:00~15:40(40분)(외)	9 한글날 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 숫자 따라쓰기 외 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 기억정원 - 인생 도미노 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 숫자판을 맞춰라 14:40~15:40(60분)	10 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 사회 (전체) 진주수목원 방문 13:00~17:00(240분)
11	12 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 13:20~14:00(40분)(외) 신체 (전체) 웃음치료-산다는 게 좋다 14:40~15:40(60분)(외)	13 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 시계보기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 아트정원 - 훈민정음 익선관 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 다트판 점수를 맞춰라 14:40~15:40(60분)	14 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 한글 수학 익히기 (5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 어르신건강장구-"풍당풍당" 14:40~15:40(60분)(외)	15 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 반쪽그림 그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 오감정원 - 소풍 가는날 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 게이트볼게임 14:40~15:40(60분)	16 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 미로찾기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 다시청춘 기억정원 -곤 따라 마음 따라 13:00~14:00(60분)(외) 신체 (전체) 전통놀이 14:40~15:40(60분)	17 신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분) 인지 (5등급) 숫자이어그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분) 인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 콩주머니 던지기 14:30~15:30(60분)

18	<p>19</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 13:20~14:00(40분)(외)</p> <p>신체 (전체) 웃음치료-항구의 남자 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>20</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 시계보기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 다시청춘 아트정원-조각보 꽃병 13:00~14:00(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 다트판 점수를 맞춰라 14:40~15:40(60분)</p>	<p>21</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 한글 수학 익히기(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 어르신 건강장구-트롯트 1~5단계응용 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>22</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 반쪽그림 그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 다시청춘 오감정원-가을운동회 13:00~14:00(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 15:00~15:40(40분)(외)</p>	<p>23</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 미로찾기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 다시청춘 기억정원-이루어져라 소원 돌 탑 13:00~14:00(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 전통놀이 14:40~15:40(60분)</p>	<p>24</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 숫자이어그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 공던져 넣기 14:30~15:30(60분)</p>
25	<p>26</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 계산하기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 13:20~14:00(40분)(외)</p> <p>신체 (전체) 웃음치료-찐이야 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>27</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 시계보기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 다시청춘 아트정원-계절을 걸어두다, 가을 리스 13:00~14:00(60분)(외)</p> <p>신체 (전체) 골프놀이(퍼팅) 14:40~15:40(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 한글 수학 익히기(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 어르신 건강장구-트롯트 1~5단계 응용하기 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 반쪽그림 그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 지진대피훈련 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 관절 구축 체조(거제시 생활체조) 15:00~15:40(40분)(외)</p>	<p>30</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 미로찾기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 전통놀이 14:40~15:40(60분)</p>	<p>31</p> <p>신체 (전체) 노인건강체조 09:50~10:20(30분)</p> <p>인지 (5등급) 숫자이어그리기 외(5등급) 10:25~11:25(60분)</p> <p>인지 (전체) 만들기 활동 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 노래자랑 14:30~15:30(60분)</p>