

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

새봄주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 홀라후프 안에 풍 선 넣기 놀이치료 14:50~15:50(60분)	2 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 13:50~14:50(60분) 신체 (전체) 파라핀 치료 14:50~15:50(60분)	3 개천절 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링수업과 체조 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 와플블럭 인지수업 14:50~15:50(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지 음악(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	6 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지미술(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 철교 맞추기 13:50~14:50(60분) 신체 (전체) 팔을 피해 오자미 던지기 14:50~15:50(60분)	7 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 실버체육(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (전체) 미로찾고 색칠하기 14:50~15:50(60분)	8 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 사회 (전체) 야외 놀이 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	9 한글날 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 사회 (전체) 야외 놀이 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 놀이치료(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 신체 (전체) 파라핀 치료 14:50~15:50(60분)	10 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링수업과 체조 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 점가베 인지수업 14:50~15:50(60분)
11	12 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지 음악(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	13 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지미술(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 자석 블럭 인지 수 업 13:50~14:50(60분) 기타 (전체) 재난상황 대응교육 14:50~15:50(60분)	14 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 실버체육(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (전체) 숨은그림 찾고 색 칠하기 14:50~15:50(60분)	15 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 볼풀공 구슬치기 놀이치료 14:50~15:50(60분)	16 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 놀이치료(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 신체 (전체) 파라핀 치료 14:50~15:50(60분)	17 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링수업과 체조 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 쌓기나무 인지수업 14:50~15:50(60분)
18	19 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지 음악(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	20 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지미술(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 와플블럭 인지수업 13:50~14:50(60분) 기타 (전체) 노인인권보호 및 학대 예방교육 14:50~15:50(60분)	21 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 실버체육(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (전체) OX 퀴즈 맞추기 14:50~15:50(60분)	22 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 굴러오는 볼풀공 색깔별로 구분하기 놀이치료 14:50~15:50(60분)	23 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 놀이치료(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 신체 (전체) 파라핀 치료 14:50~15:50(60분)	24 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링수업과 체조 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 철교 맞추기 14:50~15:50(60분)

25	26 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지 음악(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	27 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지미술(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 가베 인지 수업 13:50~14:50(60분) 신체 (전체) 네일,손발 관리, 열 굴 마사지 14:50~15:50(60분)	28 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 실버체육(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (전체) 점선 따라 그리고 색칠하기 14:50~15:50(60분)	29 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 사회 (전체) 생일잔치 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링 수업과 롤링 지압 마사지 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 그림 색칠하기 14:50~15:50(60분)	30 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 인지 (전체) 놀이치료(외부) 13:50~14:50(60분)(외) 신체 (전체) 파라핀 치료 14:50~15:50(60분)	31 신체 (전체) 노인건강체조 10:10~10:40(30분) 인지 (전체) 인지기능 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 슬링수업과 체조 13:50~14:50(60분) 인지 (전체) 와플블럭 인지수업 14:50~15:50(60분)
----	--	---	--	--	---	---