

2026년 9월 프로그램 일정표

미소노인복지센터

1주차		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
오전		힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후		달력만들기	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	영화감상
2주차	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	가을다람쥐 만들기	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	토요노래자랑
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	색종이모자이크	모의은행체험 (사회적응훈련)	웃음치료	실버체조	영화감상
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	리듬체력강화 (추외숙)	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)		노인건강체조
오후	팔팔건강체조	힘뇌체조	활기찬실버놀이 (이승국)	추석음식 꾸미기		토요노래자랑
5주차	28(월)	29(화)	30(수)			
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	미로찾기			
오후	팔팔건강체조	과일색칠 협동화	활기찬실버놀이 (이승국)			

* 센터 또는 강사 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.