2026년 10월 프로그램 일정표

미소노인복지센터

1주차				01(목)	02(금)	03(토)
오전				색칠하기	달력만들기	노인건강체조
오후				웃음치료	실버체조	영화감상
2주차	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	모빌만들기	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	토요노래자랑
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	퍼즐맞추기	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	영화감상
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	숫자별로 색칠하기	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	토요노래자랑
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전	두뇌훈련 (이혜경)	힘뇌체조	인지미술 (강맹순)	농악(장구)놀이 (황해인)	리듬체력강화 (추외숙)	노인건강체조
오후	팔팔건강체조	우리집 만들기 (협동화)	활기찬실버놀이 (이승국)	웃음치료	실버체조	영화감상

* 센터 또는 강사 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.