2026년 8월 프로그램 일정표

청춘노인복지센터

1주차						01(토)
오전						맨손체조
오후						달력만들기
2주차	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	추억의명가수
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	동화책읽기	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	칠교놀이
4주차	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	추억의명가수
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	칠교놀이
5주차	31(월)					
1차	노인건강체조					
2차	리듬체력강화 (추외숙)					

* 센터 또는 강사 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.