

2026년 9월 프로그램 일정표

청춘노인복지센터

1주차		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
오전		두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
오후		실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	달력만들기
2주차	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	글씨쓰기
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	철교놀이
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)		맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조		동화책읽기
5주차	28(월)	29(화)	30(수)			
1차	노인건강체조	실버회복운동 (김명연)	웃음치료			
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	어항꾸미기			

* 센터 또는 강사 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.