2026년 10월 프로그램 일정표

청춘노인복지센터

1주차				01(목)	02(금)	03(토)
오전				인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
오후				치매예방체조	힘뇌체조	달력만들기
2주차	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	칠교놀이
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	색칠하기
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	인지미술 (강맹순)	실버회복운동 (김명연)	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	숫자따라그리기
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
1차	노인건강체조	두뇌훈련 (이혜경)	웃음치료	동화책읽기	어항꾸미기	맨손체조
2차	리듬체력강화 (추외숙)	실버체조	활기찬실버놀이 (이승국)	치매예방체조	힘뇌체조	똑같이그리기

* 센터 또는 강사 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.