

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

사랑채요양종합복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)
2	3 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	4 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 놀이운동 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	5 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 사회적응프로그램 (전체) 외부나들이(카페) [사회] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 15:10~16:10(60분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	6 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 추억의 영상보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	7 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 추억의 영상보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	8 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)

23	24 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	25 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 놀이운동 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	26 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 사회적응프로그램 (전체) 외부나들이(카페) [사회] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 15:10~16:10(60분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	27 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 추억의 영상보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	28 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 추억의 영상보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)	29 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (치매인지등급) 인지프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)
30	31 여가활동 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 [기타] 07:30~09:30(120분) 기능회복훈련 (전체) 기본동작 훈련 [기타] 09:30~10:00(30분) 인지활동프로그램 (전체) 인지 프로그램 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동프로그램 (전체) 어르신 건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체활동프로그램 (전체) 엘라핏 [신체] 15:10~15:30(20분) 여가활동 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 [기타] 15:30~16:30(60분)					