

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

사랑채 요양종합복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 추억의 영상보기 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	2 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 추억의 영상보기 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	3 개천절 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (치매인지등급) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 어르신 건강체조 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 어르신 건강체조 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	6 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (치매인지등급) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 놀이운동 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	7 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 신체 (전체) 어르신 건강체조 10:30~11:30(60분) 사회 (전체) 외부 나들이(카페) 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 인지 (치매인지등급) 인지프로그램 15:10~16:10(60분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	8 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 추억의 영상보기 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	9 한글날 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 추억의 영상보기 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)	10 기타 (전체) 전신안마,퍼즐 맞추기, 냉온찜질 07:30~09:30(120분) 기타 (전체) 기본동작훈련 09:30~10:00(30분) 인지 (치매인지등급) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 어르신 건강체조 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 엘라핏 15:10~15:30(20분) 기타 (전체) 전신안마,저주파 발마사지,공기압 마사지 15:30~16:30(60분)

