

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

성모실버케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 휴지실에 빨대 끼기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 만다라색칠하기 15:10~16:10(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:10~16:40(30분)	2 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 사회 (전체) 나들이 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 달력 만들기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	3 개천절 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 가을아침 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 창과 방패 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)
4	5 대체공휴일(10.3) 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 인지학습지 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 손족구 놀이 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	6 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 놀이치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 부채로 종이컵 날리기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	7 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 미술공예 수업(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 꼬치 꿰기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	8 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 캔타워 무너뜨리기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 인지뇌블럭(외부강사) 15:10~16:10(60분)(외) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:10~16:40(30분)	9 한글날 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 음악치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 만다라색칠하기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	10 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 한글날문자도 만들기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 미로돼지몰이 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)

11	12 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 인지학습지 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 낚시놀이 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	13 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 놀이치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 컬링 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	14 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 미술공예수업(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 보드 투호 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	15 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 풍선 대포 놀이 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 인지뇌블럭(외부강사) 15:10~16:10(60분)(외) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:10~16:40(30분)	16 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 음악치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 만다라색칠하기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	17 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 가을 나뭇잎 열기구 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 콩주머니 놀이 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)
18	19 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 인지학습지 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 노래교실 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	20 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 놀이치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 탕탱볼 농구 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	21 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 미술공예수업(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 마스크팩 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	22 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 풍선으로 종이컵 쌓기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 인지뇌블럭(외부강사) 15:10~16:10(60분)(외) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:10~16:40(30분)	23 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 음악치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 만다라색칠하기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)	24 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 밤따러 가요 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 신문지 대결 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저주파자극/족욕/반신욕/안마의자/좌식 사이클운동 16:00~16:30(30분)

<p>25</p>	<p>26 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 인지학습지 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 종이컵 레이스 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:00~16:30(30분)</p>	<p>27 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 놀이치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 탁구 폼 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:00~16:30(30분)</p>	<p>28 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 미술공예수업(외부 강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 컵 뒤집기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:00~16:30(30분)</p>	<p>29 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 공 끝기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 인지뇌블럭(외부강 사) 15:10~16:10(60분)(외) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:10~16:40(30분)</p>	<p>30 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 신체 (전체) 음악치료(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 인지 (전체) 만다라색칠하기 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:00~16:30(30분)</p>	<p>31 기타 (전체) 퍼즐맞추기/구슬 꿰기/콩고르기 09:30~10:00(30분) 기타 (전체) 인지기능 향상훈련 10:20~10:30(10분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 10:30~10:50(20분) 인지 (전체) 단풍놀이 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 냉 · 온열팩찜질 13:00~13:30(30분) 기타 (전체) 신체기능 · 기본동 작훈련 14:00~14:30(30분) 신체 (전체) 명석말이 15:00~16:00(60분) 기타 (전체) 공기압마사지/저 주파자극/족욕/반신욕/안마의 자/좌식 싸이클운동 16:00~16:30(30분)</p>
------------------	--	---	--	--	--	--