

## 프로그램 운영일정

2025년 11월 / 기본형

장수재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일 | 월요일                                                                                                                                                                                                                                 | 화요일                                                                                                                                                                                                                               | 수요일                                                                                                                                                                                                                                  | 목요일                                                                                                                                                                                                                                 | 금요일                                                                                                                                                                                                                         | 토요일                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(기억회상)그<br>때 그 시절에는<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> (신체인지) 영화감<br>상, 드라마 감상, 다큐감상 나<br>누기<br>15:00~16:00(60분)  |
| 2   | <b>3</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> (맞춤)실버미술(추<br>역그림방)_이선민<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (신체)(신설) 투호<br>던지기<br>15:00~16:00(60분) | <b>4</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(미술)모자이<br>크<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체육(팔<br>팔장수교실)_김재한<br>15:00~16:00(60분)(외)  | <b>5</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(감각)칼라믹<br>스<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)하하호호웃<br>음교실(웃음치료)_ 안동명<br>15:00~16:00(60분)(외)  | <b>6</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(퍼즐)컬링도<br>안<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체조(장<br>수비결에어로빅)_백진희<br>15:00~16:00(60분)(외)  | <b>7</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(미술) 만다라<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>사회(전체)</b> (자원연계)온사랑<br>복지회<br>15:00~16:00(60분)(자)        | <b>8</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(기억회상)그<br>때 그 시절에는<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> (신체인지) 영화감<br>상, 드라마 감상, 다큐감상 나<br>누기<br>15:00~16:00(60분)  |
| 9   | <b>10</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> (맞춤)실버미술(추<br>역그림방)_이선민<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (신체)풍선 배드민<br>턴<br>15:00~16:00(60분)   | <b>11</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(미술)모자이<br>크<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체육(팔<br>팔장수교실)_김재한<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>12</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(감각)칼라믹<br>스<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)하하호호웃<br>음교실(웃음치료)_ 안동명<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>13</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(퍼즐)컬링도<br>안<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체조(장<br>수비결에어로빅)_백진희<br>15:00~16:00(60분)(외) | <b>14</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>사회(전체)</b> 마실노리 자원봉사(<br>오르프-김규성)<br>10:30~11:30(60분)(자)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>13:00~13:50(50분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(미술) 만다라<br>15:00~16:00(60분) | <b>15</b><br><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지(기억회상)그<br>때 그 시절에는<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시<br>간<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> (신체인지) 영화감<br>상, 드라마 감상, 다큐감상 나<br>누기<br>15:00~16:00(60분) |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | <p>17</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> (맞춤)실버미술(추억그림방)_이선민<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>사회(전체)</b> 대경상록(색소폰, 통기타, 우쿨렐라)<br/>15:00~16:00(60분)(자)</p> | <p>18</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(미술)모자이크<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체육(팔팔장수교실)_김재한<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p>19</p> <p><b>기타(전체)</b> 경찰서 지문등록<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(감각)칼라믹스<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>14:20~14:50(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)하하호호웃음교실(웃음치료)_안동명<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p>20</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(퍼즐)컬링도안<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체조(장수비결에어로빅)_백진희<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p>21</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(미술)만다라<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)비석치기<br/>15:00~16:00(60분)</p>        | <p>22</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(기억회상)그때 그 시절에는<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체인지) 영화감상, 드라마 감상, 다큐감상 나누기<br/>15:00~16:00(60분)</p> |
| 23 | <p>24</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> (맞춤)실버미술(추억그림방)_이선민<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)비석치기<br/>15:00~16:00(60분)</p>                | <p>25</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(미술)모자이크<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체육(팔팔장수교실)_김재한<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p>26</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(감각)칼라믹스<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)하하호호웃음교실(웃음치료)_안동명<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p>                                                    | <p>27</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(퍼즐)컬링도안<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (맞춤)실버체조(장수비결에어로빅)_백진희<br/>15:00~16:00(60분)(외)</p> | <p>28</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(미술)만다라<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>13:00~13:50(50분)</p> <p><b>사회(전체)</b> (자원연계)온사랑복지회<br/>15:00~16:00(60분)(자)</p> | <p>29</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체)건강체조<br/>10:00~10:30(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지(기억회상)그때 그 시절에는<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>기타(전체)</b> (간호)통증완화 시간<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> (신체인지) 영화감상, 드라마 감상, 다큐감상 나누기<br/>15:00~16:00(60분)</p> |
| 30 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |