2026 10월 프로그램계획서

★센터 사정에 따라 바뀔 수 있음.

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				01	02	03
				실내스포츠 (낚시)	시니어인지교육	인지교실
				만다라/목욕	실내스포츠 (공아!나와라)	민요교실
04	05	06	07	08	9	10
	실버뇌운동	실버인지놀이	소리꽃	시니어두뇌훈련	초성퀴즈(자체)	인지교실
	실버스포츠 (탁구공옮기기)	실내스포츠 (볼링)	실버스포츠 (골프)	만다라/목욕	실내스포츠 (다트)	민요교실
11	12	13	14	15	16	17
	실버뇌운동	실버인지놀이	소리꽃	시니어두뇌훈련	시니어인지교육	인지교실
	실내스포츠 (낚시)	실내스포츠 (게이트볼)	실내스포츠 (공아!나와라)	만다라/목욕	실내스포츠 (콩주머니던지기)	민요교실
18	19	20	21	22	23	24
	실버뇌운동	실버인지놀이	소리꽃	시니어두뇌훈련	시니어인지교육	인지교실
	실내스포츠 (다트)	실내스포츠 (고리던지기)	실버스포츠 (투호)	만다라/목욕	실버스포츠 (골프)	민요교실
25	26	27	28	29	30	31
	실버뇌운동	실버인지놀이	소리꽃	시니어두뇌훈련	시니어인지교육	인지교실
	실내스포츠 (신발던지기)	실버스포츠 (농구)	실버스포츠 (콩주머니던지기)	만다라/목욕	실내스포츠 (볼링)	경자노래방
						인지활동
						신체활동

경자데이케어센터