

프로그램 운영일정

2025년 11월 / 간략형

굿데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
2	3 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	4 09:00~17:00 굿데이나들이	5 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	6 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	7 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	8 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
9	10 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	11 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 종이접기 15:00~16:00 레크레이션	12 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	13 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	14 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	15 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
16	17 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	18 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 외부단체공연 15:00~16:00 레크레이션	19 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실 15:20~15:50 생신 잔치	20 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	21 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	22 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
23	24 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	25 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 하트 테라피 15:00~16:00 레크레이션	26 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	27 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	28 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	29 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
30						