

프로그램 운영일정

2025년 12월 / 간략형

굿데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	2 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션	3 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	4 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	5 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	6 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
7	8 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 재난상황대응훈련 15:00~16:00 소그룹활동	9 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 하트 테라피 15:00~16:00 레크레이션	10 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	11 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	12 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	13 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
14	15 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	16 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션	17 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실 15:20~15:50 생신 잔치	18 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	19 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	20 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
21	22 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	23 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 하트 테라피 15:00~16:00 레크레이션	24 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실	25 크리스마스 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	26 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	27 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 13:40~14:40 인지워크북
28	29 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	30 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션	31 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 체력증진교실 13:40~15:20 신바람노래교실			