

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 간략형

굿데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절	2 대체공휴일(3.1절) 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 후마네트 운동 15:00~16:00 소그룹활동	3 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 11:00~11:30 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션	4 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 11:10~11:40 함께걸어요 13:40~15:20 신바람노래교실	5 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 11:00~11:30 기능회복훈련 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	6 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 12:10~12:30 다함께 차차차 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	7 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북
8	9 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	10 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 11:00~11:30 기능회복훈련 13:50~14:50 교육 15:00~16:00 레크레이션	11 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 11:10~11:40 함께걸어요 13:40~15:20 신바람노래교실	12 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 인지워크북 11:00~11:30 기능회복훈련 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	13 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 12:10~12:30 다함께 차차차 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	14 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북
15	16 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	17 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 11:00~11:30 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션	18 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 11:10~11:40 함께걸어요 13:40~15:20 신바람노래교실	19 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~11:00 백세운동 11:00~11:30 기능회복훈련 14:00~14:40 실버요가 15:00~16:00 물리치료	20 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 12:10~12:30 다함께 차차차 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	21 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북
22	23 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	24 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 11:00~11:30 기능회복훈련 13:40~14:40 오늘은 내가 요리사 15:00~16:00 레크레이션	25 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 11:10~11:40 함께걸어요 13:40~15:20 신바람노래교실	26 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 11:00~11:30 기능회복훈련 13:40~14:40 백세운동 15:00~16:00 물리치료	27 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 12:10~12:30 다함께 차차차 13:40~14:40 뇌탄탄몸튼튼보드게임 15:00~16:00 춤추는 탬버린	28 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북
29	30 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 노인건강체조 10:40~11:10 기능회복훈련 13:40~14:40 음악치료 15:00~16:00 소그룹활동	31 09:00~09:40 웰빙족욕 10:00~10:40 실버요가 11:00~11:30 기능회복훈련 13:40~14:40 인지워크북 15:00~16:00 레크레이션				