

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

시니어데이케어 주은 삼성센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신바람 웃음 레크레이션(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (파랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (노랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	2 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 미술테라피 (맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (빨강반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (초록반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동) 프로그램 16:00~17:00(60분)	3 개천절 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 사회 (전체) 산책 (실내, 실외) 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분)
4 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 스마일 테라피 교구(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (노랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (파랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 스마일 테라피 교구(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (노랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (파랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	6 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 즐거운 노래교실(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (초록반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (빨강반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동) 프로그램 16:00~17:00(60분)	7 인지 (전체) 인지 레크레이션 10:00~11:00(60분) 사회 (빨강반) 박물관 견학<서대문자연사박물관> 11:00~12:00(60분) 인지 (초록반) 인지 학습(활동) 프로그램-사격왕 11:00~12:00(60분) 인지 (노랑반) 인지 학습(활동) 프로그램-출렁다리 11:00~12:00(60분) 인지 (파랑반) 창작미술-가을 나무점묘화 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) <기본 동작 훈련>주은100 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동) 프로그램 16:00~17:00(60분)	8 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신바람 웃음 레크레이션(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (파랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (노랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	9 한글날 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션-한글날 11:00~12:00(60분) 신체 (빨강반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (초록반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동) 프로그램 16:00~17:00(60분)	10 신체 (전체) <신체기능 훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 사회 (전체) 산책 (실내, 실외) 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분)

11	12 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 스마일 테리피 교구(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (노랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (파랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	13 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 즐거운 노래교실(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (초록반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (빨강반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	14 인지 (전체) 인지 레크레이션 10:00~11:00(60분) 사회 (노랑반) 박물관 견학<서대문자연사박물관> 11:00~12:00(60분) 인지 (초록반) 인지 학습(활동)프로그램 11:00~12:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 학습(활동)프로그램 11:00~12:00(60분) 인지 (빨강반) 창작미술~가을나무점묘화 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) <기본동작훈련>주은100 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	15 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 신바람 웃음 레크레이션(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (파랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (노랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	16 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 미술테라피 (맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (빨강반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (초록반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	17 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 사회 (전체) 산책 (실내, 실외) 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분)
18	19 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 스마일 테리피 교구(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (노랑반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (파랑반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (빨강반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (초록반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	20 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 즐거운 노래교실(맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (초록반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (빨강반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	21 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 신체 (전체) <기본동작훈련>주은100 11:00~12:00(60분) 사회 (전체) 생신잔치 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	22 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 사회 (초록반) 박물관 견학<서대문자연사박물관> 11:00~12:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 학습(활동)프로그램 11:00~12:00(60분) 인지 (노랑반) 인지 학습(활동)프로그램 11:00~12:00(60분) 인지 (빨강반) 인지 학습(활동)프로그램 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션-가을낙엽 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 주은노래방 16:00~17:00(60분)	23 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 인지 (전체) 미술테라피 (맞춤형) 11:00~12:00(60분)(외) 신체 (빨강반) <신체기능의 훈련>바디스파이더 14:00~15:00(60분) 신체 (초록반) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (파랑반) 인지 레크레이션 14:00~15:00(60분) 인지 (노랑반) 파마이지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 치매예방체조(작업치료사) 15:00~16:00(60분) 인지 (전체) 인지 학습(활동)프로그램 16:00~17:00(60분)	24 신체 (전체) <신체기능훈련> 9988체조 10:00~11:00(60분) 사회 (전체) 산책 (실내, 실외) 11:00~12:00(60분) 인지 (전체) 인지 레크레이션 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 공기압 마사지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 요리 교실 15:00~16:00(60분)

신체 (전체) <신체기능훈련>
9988체조
10:00~11:00(60분)
인지 (전체) 스마일 테라피 교
구(맞춤형)
11:00~12:00(60분)(외)
신체 (노랑반) <신체기능의 훈
련>바디스파이더
14:00~15:00(60분)
신체 (파랑반) 공기압 마사지
14:00~15:00(60분)
인지 (빨강반) 인지 레크레이션
14:00~15:00(60분)
인지 (초록반) 파마이지
14:00~15:00(60분)
인지 (전체) 치매예방체조(작업
치료사)
15:00~16:00(60분)
인지 (전체) 주은노래방
16:00~17:00(60분)

신체 (전체) <신체기능훈련>
9988체조
10:00~11:00(60분)
인지 (전체) 즐거운 노래교실(
맞춤형)
11:00~12:00(60분)(외)
신체 (초록반) <신체기능의 훈
련>바디스파이더
14:00~15:00(60분)
신체 (빨강반) 공기압 마사지
14:00~15:00(60분)
인지 (노랑반) 인지 레크레이션
14:00~15:00(60분)
인지 (파랑반) 파마이지
14:00~15:00(60분)
인지 (전체) 치매예방체조(작업
치료사)
15:00~16:00(60분)
인지 (전체) 인지 학습(활동)프
로그램
16:00~17:00(60분)

인지 (전체) 인지 레크레이션
10:00~11:00(60분)
사회 (파랑반) 박물관 견학<서
대문자연사박물관>
11:00~12:00(60분)
인지 (노랑반) 인지 레크레이션
11:00~12:00(60분)
인지 (빨강반) 인지 학습(활동)
프로그램
11:00~12:00(60분)
인지 (초록반) 창작미술-가을
나무점묘화
11:00~12:00(60분)
신체 (전체) <기본동작훈련>주
은100
14:00~15:00(60분)
인지 (전체) 치매예방체조(작업
치료사)
15:00~16:00(60분)
인지 (전체) 인지 학습(활동)프
로그램
16:00~17:00(60분)

신체 (전체) <신체기능훈련>
9988체조
10:00~11:00(60분)
인지 (전체) 신바람 웃음 레크
레이션(맞춤형)
11:00~12:00(60분)(외)
신체 (파랑반) <신체기능의 훈
련>바디스파이더
14:00~15:00(60분)
신체 (노랑반) 공기압 마사지
14:00~15:00(60분)
인지 (초록반) 인지 레크레이션
14:00~15:00(60분)
인지 (빨강반) 파마이지
14:00~15:00(60분)
인지 (전체) 치매예방체조(작업
치료사)
15:00~16:00(60분)
인지 (전체) 주은노래방
16:00~17:00(60분)

신체 (전체) <신체기능훈련>
9988체조
10:00~11:00(60분)
인지 (전체) 미술테라피 (맞춤
형)
11:00~12:00(60분)(외)
신체 (빨강반) <신체기능의 훈
련>바디스파이더
14:00~15:00(60분)
신체 (초록반) 공기압 마사지
14:00~15:00(60분)
인지 (파랑반) 인지 레크레이션
14:00~15:00(60분)
인지 (노랑반) 파마이지
14:00~15:00(60분)
인지 (전체) 치매예방체조(작업
치료사)
15:00~16:00(60분)
인지 (전체) 인지 학습(활동)프
로그램
16:00~17:00(60분)

신체 (전체) <신체기능훈련>
9988체조
10:00~11:00(60분)
사회 (전체) 산책 (실내, 실외)
11:00~12:00(60분)
인지 (전체) 인지 레크레이션
11:00~12:00(60분)
신체 (전체) 공기압 마사지
14:00~15:00(60분)