

프로그램 운영계획

2026년 10월

가족사랑재가복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 달력만들기 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 오재미놀이	2 09:15~12:00 목욕 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 만다라그리기	3 개천절 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 동화책읽기(구연동화) 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 윷놀이
4	5 대체공휴일(10.3) 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버미술놀이 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 투호(전통놀이)	6 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버인지활동 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 족욕 및 에어장 화 다리 마사지	7 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 미술교구인지프로그램 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 다트던지기	8 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 실버인지체조 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 계산하기(덧셈, 뺄셈, 곱셈 등)	9 한글날 09:15~12:00 목욕 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 색칠놀이	10 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 동화책읽기(구연동화) 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 가요부르기(&가요배우기)
11	12 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버미술놀이 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 볼링게임	13 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버인지활동 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 족욕 및 에어장 화 다리 마사지	14 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 미술교구인지프로그램 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 감염병예방과 관련지침 교육	15 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 실버인지체조 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 규칙찾아 색칠하기	16 09:15~12:00 목욕 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 색칠놀이	17 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 동화책읽기(구연동화) 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 윷놀이
18	19 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버미술놀이 13:00~14:30 사회적응연계서비스 14:30~15:30 게이트볼 게임	20 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버인지활동 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 족욕 및 에어장 화 다리 마사지	21 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 미술교구인지프로그램 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 오재미놀이	22 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 실버인지체조 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 글자(단어)찾기	23 09:15~12:00 목욕 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 오려붙이기	24 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 동화책읽기(구연동화) 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 가요부르기(&가요배우기)
25	26 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버미술놀이 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 고리던지기	27 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 튼튼실버인지활동 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 족욕 및 에어장 화 다리 마사지	28 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 미술교구인지프로그램 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 체육활동(농구)	29 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 실버인지체조 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동 14:30~15:30 클레이	30 09:15~12:00 목욕 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동	31 10:00~10:30 실버체조,건강박수,힘내체조. 10:30~11:30 동화책읽기(구연동화) 14:00~14:30 걷기 및 기구운 동 ,근력운동