

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

더나눔노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스포츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	2 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	3 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	4 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	5 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:20~11:20 미술놀이교실 10:20~11:20 미술놀이교실 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 뇌블럭 14:30~15:30 컬링
6	7 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	8 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스포츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	9 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	10 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	11 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	12 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:20~11:20 미술놀이교실 10:20~11:20 미술놀이교실 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 뇌블럭 14:30~15:30 컬링
13	14 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	15 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스포츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	16 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	17 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	18 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	19 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:20~11:20 미술놀이교실 10:20~11:20 미술놀이교실 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 뇌블럭 14:30~15:30 컬링
20	21 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	22 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스포츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	23 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어인디스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	24 추석 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	25 추석 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	26 추석 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:20~11:20 미술놀이교실 10:20~11:20 미술놀이교실 10:40~11:10 슬링 운동 프로그램 14:30~15:30 뇌블럭 14:30~15:30 컬링

27

28

09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
10:40~11:10 슬링 운동 프로
그램
14:30~15:30 수교구(송정아)
14:30~15:30 실버건강체조(김
은숙)

29

09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
10:40~11:10 슬링 운동 프로
그램
14:30~15:30 시니어인지스포
츠(김시경)
14:30~15:30 실버레크레이션(
최선영)

30

09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
09:20~09:50 신체기능, 기본
동작, 일상생활동작 훈련
10:40~11:10 슬링 운동 프로
그램
14:30~15:30 시니어인지댄스
(이연아)
14:30~15:30 실버인지체육(오
경현)

--	--	--	--	--	--