

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 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 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	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 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	3 개천절 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
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 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	5 대체공휴일(10.3) 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 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	6 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 시니어인지스포트츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	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 시니어인지댄스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	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 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	9 한글날 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)	10 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
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 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	12 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)	13 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 시니어인지스포트츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	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 시니어인지댄스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	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 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	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 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	17 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
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 수교구(송정아) 14:30~15:30 실버건강체조(김은숙)	19 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)	20 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 시니어인지스포트츠(김시경) 14:30~15:30 실버레크레이션(최선영)	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 시니어인지댄스(이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오경현)	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 시니어미술(문희서) 14:30~15:30 실버인지창의활동(강희자)	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 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤희)	24 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

25	26 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)	27 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)	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 시니어인지댄스 (이연아) 14:30~15:30 실버인지체육(오 경현)	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 시니어미술(문희 서) 14:30~15:30 실버인지창의활 동(강희자)	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 시니어음악요가(김시경) 14:30~15:30 오감테라피(박윤 희)	31 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 09:20~09:50 신체기능, 기본 동작, 일상생활동작 훈련 10:20~11:20 미술놀이교실 10:40~11:10 슬링 운동 프로 그램 14:30~15:30 뇌블럭 14:30~15:30 컬링
----	---	---	---	---	--	---