

2026년 7월 프로그램 일정표

1주	[기본프로그램] ※ 09:45 아침체조 ※ 10:05 건강차마시기 ※ 10:30 치매예방체조 (다함께 노래부르기)		1/수	2/목	3/금	4/토
11:00~12:00			행복공예 (미용봉사)	인지활동지 (지남력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00			인지활동지 (색칠하기)	아코디언연주단	해바라기공연단	콩주머니던지기
15:00~16:00			공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련
16:15~16:35			마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
2주	6/월	7/화	8/수	9/목	10/금	11/토
11:00~12:00	인지활동지 (리듬버빙북)	인지활동지 (계산력)	음악레크교실	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	실버가요	하모니카	인지활동지 (시지각력)	정통가요	국악교실(판소리)	웃놀이
15:00~16:00	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
3주	13/월	14/화	15/수	16/목	17/금	18/토
11:00~12:00	행복공예	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	인지활동지 (계산력)	하모니카	청기백기게임	통기타와 노래부르기	아코디언연주단	정평노래자랑
15:00~16:00	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
4주	20/월	21/화	22/수	23/목	24/금	25/토
11:00~12:00	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (계산력)	음악레크교실	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	실버가요	하모니카	인지활동지 (시지각력)	정통가요	국악교실(판소리)	볼링게임
15:00~16:00	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
5주	27/월	28/화	29/수	30/목	31/금	건강한 노후! 행복한 인생! 정평실버 복지센터!
11:00~12:00	인지활동지 (계산력)	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (색칠하기)	
14:00~15:00	콩주머니주고받기	하모니카	사회적응프로그램 (영화관람하기)	뽕망치대결	트로트실버체조	
15:00~16:00	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	

※위 프로그램은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.