

2026년 9월 프로그램 일정표

1주	건강한 노후! 행복한 인생! 정평실버 복지센터!	1/화	2/수	3/목	4/금	5/토
11:00~12:00		행복공예 (미용봉사)	인지활동지 (리멤버링북)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00		인지활동지 (지남력)	뽕망치대결	아코디언연주단	해바라기공연단	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
16:15~16:35		마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
2주	7/월	8/화	9/수	10/목	11/금	12/토
11:00~12:00	인지활동지 (계산력)	인지활동지 (언어력)	음악레크교실	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	실버가요	시니어레크레이션	인지활동지 (집중력)	정통가요	국악교실(판소리)	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
3주	14/월	15/화	16/수	17/목	18/금	19/토
11:00~12:00	인지활동지 (언어력)	행복공예	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	하모니카	인지활동지 (계산력)	고운소리	민들레공연단	아코디언연주단	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	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조	마무리체조
4주	21/월	22/화	23/수	24/목	25/금	26/토
11:00~12:00	인지활동지 (계산력)	인지활동지 (언어력)	음악레크교실	인지활동지 (시지각력)	추석	교구활동
14:00~15:00	실버가요	시니어레크레이션	인지활동지 (집중력)	정통가요		사회적응프로그램 (추석맞이축하 행사및전통놀이)
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
5주	28/월	29/화	30/수	[기본프로그램] ※ 09:45 아침체조 ※ 10:05 건강차마시기 ※ 10:30 치매예방체조 (다함께 노래부르기)		
11:00~12:00	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (계산력)	인지활동지 (시지각력)			
14:00~15:00	하모니카	콩주머니주고받기	청기백기게임			
15:00~16:00	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련	공놀이/재활치료/족욕 이지워크 보행훈련			
16:15~16:35	마무리체조	마무리체조	마무리체조			

※위 프로그램은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.