

2026년 10월 프로그램 일정표

1주	[기본프로그램] ※ 09:45 아침체조 ※ 10:05 건강차마시기 ※ 10:30 치매예방체조 (다함께 노래부르기)			1/목	2/금	3/토
11:00~12:00			건강한 노후! 행복한 인생! 정평실버 복지센터!	인지활동지 (지남력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00				아코디언 연주단	해바라기공연단	기타듀엣
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
2주	5/월	6/화	7/수	8/목	9/금	10/토
11:00~12:00	인지활동지 (리멤버링북)	행복공예	인지활동지 (계산력) (미용봉사)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	실버가요	인지활동지 (언어력)	민들레예술단	정통가요	국악교실(판소리)	사회적응프로그램 (한글날기념 자기이름꾸미기)
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	12/월	13/화	14/수	15/목	16/금	17/토
11:00~12:00	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (계산력)	음악레크교실	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	하모니카	시니어레크레이션	인지활동지 (집중력)	통기타와 노래부르기	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	19/월	20/화	21/수	22/목	23/금	24/토
11:00~12:00	인지활동지 (계산력)	행복공예	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (집중력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	실버가요	인지활동지 (언어력)	뽕망치대결	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
5주	26/월	27/화	28/수	29/목	30/금	31/토
11:00~12:00	인지활동지 (언어력)	인지활동지 (계산력)	음악레크교실	인지활동지 (시지각력)	인지활동지 (색칠하기)	교구활동
14:00~15:00	하모니카	시니어레크레이션	인지활동지 (집중력)	정평노래자랑	트로트실버체조	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

※위 프로그램은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.