

▶ 2026 주 간 일 정 표 (8월 2째주 8/3~8/8) ◀

요일	8월 3일 월요일	8월 4일 화요일(봉사)	8월 5일 수요일(봉사)	8월 6일 목요일(봉사)	8월 7일 금요일(봉사)	8월 8일 토요일(봉사X)
시간	오전송영 / 출석체크 / 건강체크					
10:00~11:00	아 침 조 회					
11:00~12:00	창 작 공 애 (고 은 아)	웃 음 치 료★ (이 현 경)	생 활 체 조 (장 진 오)	실버미술허동 (윤 소 영)	실버레크레이션★ (주 현 주)	창 작 공 애 (고 은 아)
12:00~13:00	점심식사 / 위생관리 / 투약지도					
13:00~14:00	휴 식 (휴면 / TV시청 / 개별운동)					
14:00~15:00	실 버 체 조★ (황 천 술)	순 환 운 동 (윤 광 현)	두뇌건강활동 (김 형 곤)	소방화재 안전교육 (김 형 곤)	실버인지활동 (김 형 곤)	실 버 체 조
15:00~15:30	오후간식 / 재활운동 / 휴 식					
15:30~16:30	힐고놀이 (양 현 해)	책놀이 (윤 소 영)	실 버 체 육★ (박 종 일)	행복노래교실★ (박 해 숙)	게임나라[고리면지기] (조 수 경)	오후 송영 / 휴 식
16:30~17:00	1차 오후송영 / 휴식					
17:00~17:30	저녁식사 / 위생관리 / 투약지도					
17:30~18:00	퍼즐맞추기	음악감상	노래교실	한글쓰기	컬러링	1주 ~ 4주 주말운영
19:00~20:00	2차 오후송영 / 재활운동 / 휴 식					

▶ 2026 주 간 일 정 표 (8월 3째주 8/10~8/15) ◀

요일	8월 10일 월요일	8월 11일 화요일	8월 12일 수요일	8월 13일 목요일(봉사)	8월 14일 금요일(봉사)	8월 15일 토요일(봉사A)
시간						
08:00~10:00	오전송영 / 출석체크 / 건강체크					
10:00~11:00	아침조회					
11:00~12:00	창작공예 (고은아)	웃음치료★ (이현경)	생활체조 (장진오)	실버미술허동 (윤소영)	실버레크레이션★ (주현주)	창작공예 (김형곤)
12:00~13:00	점심식사 / 위생관리 / 투약지도					
13:00~14:00	휴식 (휴면 / TV시청 / 개별운동)					
14:00~15:00	결핵검진	순환운동 (정병주)	두뇌건강활동 (김형곤)	순환운동 (윤광현)	실버인지활동 (김형곤)	실버체조
15:00~15:30	오후간식 / 재활운동 / 휴식					
15:30~16:30	힐고놀이 (양현해)	책놀이 (윤소영)	실버체육★ (박종일)	행복노래교실★ (박혜숙)	게임나라[봉주머니] (조수경)	오후 송영 / 휴식
16:30~17:00	1차 오후송영 / 휴식					
17:00~17:30	저녁식사 / 위생관리 / 투약지도					
17:30~18:00	퍼즐맞추기	음악감상	노래교실	한글쓰기	컬러링	1주 ~ 4주 주말운영
19:00~20:00	2차 오후송영 / 재활운동 / 휴식					

▶ 2026 주 간 일 정 표 (8월 3째주 8/10~8/15) ◀

요일	8월 10일 월요일	8월 11일 화요일	8월 12일 수요일	8월 13일 목요일(봉사)	8월 14일 금요일(봉사)	8월 15일 토요일(봉사O)
시간						
08:00~10:00	오전송영 / 출석체크 / 건강체크					
10:00~11:00	아침조회					
11:00~12:00	창작공예 (고은아)	웃음치료★ (이현경)	생활체조 (장진오)	실버미술허동 (윤소영)	실버레크레이션★ (주현주)	창작공예 (김형곤)
12:00~13:00	점심식사 / 위생관리 / 투약지도					
13:00~14:00	휴식 (휴면 / TV시청 / 개별운동)					
14:00~15:00	결핵검진	순환운동 (정병주)	두뇌건강활동 (김형곤)	순환운동 (윤광현)	실버인지활동 (김형곤)	실버체조
15:00~15:30	오후간식 / 재활운동 / 휴식					
15:30~16:30	힐고놀이 (양현해)	책놀이 (윤소영)	실버체육★ (박종일)	행복노래교실★ (박혜숙)	게임나라[봉주머니] (조수경)	오후송영 / 휴식
16:30~17:00	1차 오후송영 / 휴식					
17:00~17:30	저녁식사 / 위생관리 / 투약지도					
17:30~18:00	퍼즐맞추기	음악감상	노래교실	한글쓰기	컬러링	1주 ~ 4주 주말운영
19:00~20:00	2차 오후송영 / 재활운동 / 휴식					

▶ 2026 주 간 일 정 표 (8월 4째주 8/17~8/22) ◀

요일	8월 17일 월요일	8월 18일 화요일	8월 19일 수요일(봉사)	8월 20일 목요일	8월 21일 금요일	8월 22일 토요일
시간						
08:00~10:00	오전송영 / 출석체크 / 건강체크					
10:00~11:00	아침조회					
11:00~12:00	창작공예 (윤소영)	웃음치료★ (이현경)	생활체조 (장진오)	실버미술허동 (윤소영)	실버레크레이션★ (주현주)	창작공예 (고은아)
12:00~13:00	점심식사 / 위생관리 / 투약지도					
13:00~14:00	휴식 (휴면 / TV시청 / 개별운동)					
14:00~15:00	실버체조★ (황천술)	순환운동 (윤광현)	두뇌건강활동 (김형곤)	순환운동 (정병주)	실버인지활동 (김형곤)	실버체조
15:00~15:30	오후간식 / 재활운동 / 휴식					
15:30~16:30		책놀이 (윤소영)	실버체육★ (박종일)	행복노래교실★ (박혜숙)	게임나라[민지빙고] (조수경)	오후송영 / 휴식
16:30~17:00	1차 오후송영 / 휴식					
17:00~17:30	저녁식사 / 위생관리 / 투약지도					
17:30~18:00	퍼즐맞추기		노래교실	한글쓰기	컬러링	1주 ~ 4주 주말운영
19:00~20:00	2차 오후송영 / 재활운동 / 휴식					

▶ 2026 주 간 일 정 표 (8월 5째주 8/24~8/29) ◀

요일	8월 24일 월요일	8월 25일 화요일	8월 26일 수요일	8월 27일 목요일	8월 28일 금요일	8월 29일 토요일(봉사)
시간	오전송영 / 출석체크 / 건강체크					
08:00~10:00						
10:00~11:00	아 침 조 회					
11:00~12:00	창 작 공 애 (고 은 아)	웃 음 치 료★ (이 현 경)	생 활 체 조 (장 진 오)	실버미술허동 (윤 소 영)	실버레크레이션★ (주 현 주)	창 작 공 애 (윤 소 영)
12:00~13:00	점심식사 / 위생관리 / 투약지도					
13:00~14:00	휴 식 (휴면 / TV시청 / 개별운동)					
14:00~15:00	실 버 체 조★ (황 천 술)	순 환 운 동 (윤 광 현)	두뇌건강활동 (김 형 곤)	순 환 운 동 (정 병 주)	실버인지활동 (김 형 곤)	실 버 체 조
15:00~15:30	오후간식 / 재활운동 / 휴 식					
15:30~16:30	힐고놀이 (양 현 해)	책놀이 (윤 소 영)	실 버 체 육★ (박 종 일)	행복노래교실★ (박 해 숙)	게임나라[탐전계량판] (조 수 경)	오후 송영 / 휴 식
16:30~17:00	1차 오후송영 / 휴식					
17:00~17:30	저녁식사 / 위생관리 / 투약지도					
17:30~18:00	퍼즐맞추기		노래교실	한글쓰기	컬러링	1주 ~ 4주 주말운영
19:00~20:00	2차 오후송영 / 재활운동 / 휴 식					