

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 인지(전체) 오리기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	2 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 재난대비훈련 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	3 9회지방선거 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 실버수학-달력만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	4 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 사회(전체) 세상소식 전하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-탁구공던지기 15:20~16:20(60분)	5 인지(전체) 회상 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	6 현충일 인지(전체) 인지기능-태극기만들기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
7 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	8 사회(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	9 인지(전체) 회상 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	10 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	11 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	12 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	13 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
14 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	15 사회(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	16 인지(전체) 회상 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	17 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	18 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	19 사회(전체) 생신 잔치 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 칠교놀이 15:20~16:20(60분)	20 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
21 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	22 사회(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	23 인지(전체) 회상 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	24 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	25 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	26 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	27 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
28 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	29 사회(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	30 인지(전체) 회상 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 실버 악기공연 14:00~15:00(60분)(자) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:20~16:20(60분)(외)				