

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 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)	2 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 인지기능 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	3 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)	4 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
5 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	6 인지(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	7 인지(전체) 가리사니 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	8 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)	9 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 인지기능 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	10 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)	11 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
12 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	13 인지(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	14 인지(전체) 가리사니 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	15 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)	16 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 인지기능 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	17 제헌절 . 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	18 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
19 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	20 인지(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	21 인지(전체) 가리사니 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	22 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)	23 신체(전체) 노래교실 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지기능 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	24 사회(전체) 생신 잔치 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 인지기능 15:20~16:20(60분)	25 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
26 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	27 인지(전체) 세상소식 전하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 바르게 걷기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	28 인지(전체) 가리사니 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)	29 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	30 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 인지기능 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	31 인지(전체) 인지기능 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	