

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)
2 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)	3 인지활동형 (전체) 회상 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 바르게 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 찾아가는 디지털 안내사 [사회] 15:20~16:20(60분)(외)	4 인지활동형 (전체) 노인 뇌 건강관리를 위한 가리사니 치매 예방 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타&손가락 난타 [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	5 신체기능 (전체) 시니어 체조 [신체] 10:50~11:50(60분)(자) 인지활동형 (전체) 실버수학 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 레크레이션-뽕망치 활동 [신체] 15:20~16:20(60분)(외)	6 신체기능 (전체) 실버노래교실 [신체] 10:50~11:50(60분)(외) 인지활동형 (전체) 오리기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 15:20~16:20(60분)	7 인지활동형 (전체) 칠교놀이 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활트레이닝 [신체] 15:20~16:20(60분)	8 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)
9 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)	10 인지활동형 (전체) 회상 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 바르게 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 찾아가는 디지털 안내사 [사회] 15:20~16:20(60분)	11 인지활동형 (전체) 노인 뇌 건강관리를 위한 가리사니 치매 예방 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타&손가락 난타 [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	12 신체기능 (전체) 시니어 체조 [신체] 10:50~11:50(60분)(자) 인지활동형 (전체) 실버수학 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 15:20~16:20(60분)(외)	13 신체기능 (전체) 실버노래교실 [신체] 10:50~11:50(60분)(외) 인지활동형 (전체) 오리기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 15:20~16:20(60분)	14 인지활동형 (전체) 칠교놀이 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활트레이닝 [신체] 15:20~16:20(60분)	15 광복절 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)
16 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)	17 대체공휴일(8.15) 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 바르게 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활트레이닝 [신체] 15:20~16:20(60분)	18 인지활동형 (전체) 노인 뇌 건강관리를 위한 가리사니 치매 예방 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타&손가락 난타 [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	19 신체기능 (전체) 시니어 체조 [신체] 10:50~11:50(60분)(자) 인지활동형 (전체) 실버수학 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 15:20~16:20(60분)(외)	20 신체기능 (전체) 실버노래교실 [신체] 10:50~11:50(60분)(외) 인지활동형 (전체) 오리기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 15:20~16:20(60분)	21 사회적응 (전체) 생신 잔치 [사회] 10:50~11:50(60분) 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 15:20~16:20(60분)	22 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)

23 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)	24 인지활동형 (전체) 회상 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 바르게 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 찾아가는 디지털 안내사 [사회] 15:20~16:20(60분)	25 인지활동형 (전체) 노인 뇌 건강관리를 위한 가리사니 치매 예방 [인지] 10:50~11:50(60분) 사회적응 (전체) 실버 악기공연 [사회] 14:00~15:00(60분)(자) 신체기능 (전체) 컵타&손가락 난타 [신체] 15:20~16:20(60분)(외)	26 신체기능 (전체) 시니어 체조 [신체] 10:50~11:50(60분)(자) 인지활동형 (전체) 실버수학 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 15:20~16:20(60분)(외)	27 신체기능 (전체) 실버노래교실 [신체] 10:50~11:50(60분)(외) 인지활동형 (전체) 오리기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체게임 [신체] 15:20~16:20(60분)	28 인지활동형 (전체) 칠교놀이 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활트레이닝 [신체] 15:20~16:20(60분)	29 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)
30 인지활동형 (전체) 인지기능 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 14:00~15:00(60분)	31 인지활동형 (전체) 회상 [인지] 10:50~11:50(60분) 신체기능 (전체) 바르게 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 찾아가는 디지털 안내사 [사회] 15:20~16:20(60분)					