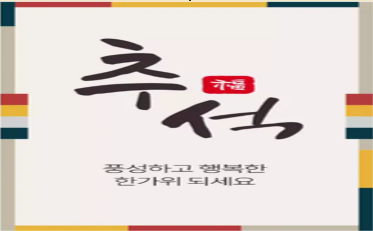


프로그램 일정

2026년 9월

	요일	월	화	수	목	금	토
1주	일자		1	2	3	4	5
	10:00 ~ 10:30		건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00		이루리실버체육 (강사:한수희)	시니어태권체조	건강데이	실버레크레이션 (강사:임동윤)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30		다함께걷자	봄빛스트레칭	다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00		색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	똑똑인지수업	다시봄 요리교실
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
2주	일자	7	8	9	10	11	12
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	이루리실버체육 (강사:한수희)	시니어태권체조	밴드체조	실버레크레이션 (강사:임동윤)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭	다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	똑똑인지수업	다시봄 요리교실
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
3주	일자	14	15	16	17	18	19
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	미용봉사	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	이루리실버체육 (강사:한수희)	생신잔치	밴드체조	실버레크레이션 (강사:임동윤)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭	다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	똑똑인지수업	다시봄 요리교실
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
4주	일자	21	22	23	24	25	26
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조		
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	이루리실버체육 (강사:한수희)	시니어태권체조	다시봄운동회 (웃놀이)		
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	화정성당 봉성채	봄빛스트레칭	다시봄건강타임		
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)		
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
5주	일자	28	29	30			
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조			
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	이루리실버체육 (강사:한수희)	시니어태권체조			
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭			
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)			
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
* 상기 일정은 사정에 의해 일부 수정될 수 있음을 안내드립니다.							

* 상기 일정은 사정에 의해 일부 수정될 수 있음을 안내드립니다.