

프로그램 일정

2026년 10월

	요일	월	화	수	목	금	토
1주	일자				1	2	3
	10:00 ~ 10:30				건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00				밴드체조	이루리실버체육 (강사:김효민)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30				다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00				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	5	6	7	8	9	10
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	실버레크레이션 (강사:한수희)	건강데이	밴드체조	똑똑인지수업	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭	다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	이루리실버체육 (강사:한수희)	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	12	13	14	15	16	17
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	실버레크레이션 (강사:한수희)	시니어태권체조	밴드체조	이루리실버체육 (강사:김효민)	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	19	20	21	22	23	24
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	실버레크레이션 (강사:한수희)	시니어태권체조	밴드체조	이루리실버체육 (강사:김효민)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭	다시봄건강타임	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00	미술교실	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	독감예방접종	다시봄 요리교실
	13:00 ~ 14:00	야외산책 / 개별 활동 및 휴식 : 어르신 니즈에 맞는 활동 (운동,재활,걷기,수면,TV,보드게임,글쓰기 등등)					
5주	일자	26	27	28	29	30	31
	10:00 ~ 10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00 ~ 12:00	웃음치료&실버체조 (강사:최하숙)	실버레크레이션 (강사:한수희)	색소폰연주	밴드체조	이루리실버체육 (강사:김효민)	편안한 미술방
	14:00 ~ 14:30	몸튼튼활력업	다함께걷자	봄빛스트레칭	화정성당 봉성채	팔팔오후체조	다함께걷자
	15:00 ~ 16:00	생신잔치	색칠공부	힐링노래교실 (강사:곽인숙)	실버인지미술 (강사:이미영)	급식감염교육	다시봄 요리교실
	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.



다시 봄 데이케어센터