

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

서해랑주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지(전체) *외부강사[신영란] -맞춤형 프로그램<활력충전옛 가요> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[임순희] -맞춤프로그램<얼쑤! 민요 한 마당> 14:00~15:00(60분)(외)	3 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *색으로 물드는 하 루*보충인지<강근순, 박병두어 르신> 12:30~13:30(60분) 인지(전체) *외부강사[정유진] -맞춤형 프로그램<오감만족! 행복을 부르는 인지향상 프로 그램> 14:00~15:00(60분)(외)	4 신체(전체) *요일송과 함께 웃 는 아침 체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *도미노 한땀한땀 14:00~15:00(60분)
5	6 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[김수만] -맞춤형 프로그램<쿵쿵팔팔 - 맞춤형 운동 인지프로그램> 14:00~15:00(60분)(외)	7 인지(전체) *외부강사[한인선] -맞춤형 프로그램 <신체 톡톡 인지 쑥쑥> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	8 인지(전체) *외부강사[신영란] -맞춤형 프로그램<활력충전옛 가요> 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) *손끝으로 찾는 기 역의 길-미로찾기*보충인지< 유인예어르신> 12:30~13:30(60분) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	9 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[임순희] -맞춤프로그램<얼쑤! 민요 한 마당> 14:00~15:00(60분)(외)	10 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[정유진] -맞춤형 프로그램<오감만족! 행복을 부르는 인지향상 프로 그램> 14:00~15:00(60분)(외)	11 신체(전체) *요일송과 함께 웃 는 아침 체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *링 던지고 웃음 받 기 14:00~15:00(60분)
12	13 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[김수만] -맞춤형 프로그램<쿵쿵팔팔 - 맞춤형 운동 인지프로그램> 14:00~15:00(60분)(외)	14 인지(전체) *외부강사[한인선] -맞춤형 프로그램 <신체 톡톡 인지 쑥쑥> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	15 인지(전체) *외부강사[신영란] -맞춤형 프로그램<활력충전옛 가요> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	16 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[임순희] -맞춤프로그램<얼쑤! 민요 한 마당> 14:00~15:00(60분)(외)	17 제헌절 . 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[정유진] -맞춤형 프로그램<오감만족! 행복을 부르는 인지향상 프로 그램> 14:00~15:00(60분)(외)	18 신체(전체) *요일송과 함께 웃 는 아침 체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *색으로 물드는 하 루 14:00~15:00(60분)
19	20 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[김수만] -맞춤형 프로그램<쿵쿵팔팔 - 맞춤형 운동 인지프로그램> 14:00~15:00(60분)(외)	21 인지(전체) *외부강사[한인선] -맞춤형 프로그램 <신체 톡톡 인지 쑥쑥> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	22 인지(전체) *외부강사[신영란] -맞춤형 프로그램<활력충전옛 가요> 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)	23 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[임순희] -맞춤프로그램<얼쑤! 민요 한 마당> 14:00~15:00(60분)(외)	24 신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자 리 톡톡! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *외부강사[정유진] -맞춤형 프로그램<오감만족! 행복을 부르는 인지향상 프로 그램> 14:00~15:00(60분)(외)	25 신체(전체) *요일송과 함께 웃 는 아침 체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) *신나는 오재미 던 지기 챌린지 14:00~15:00(60분)

26	<p>27</p> <p>신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자리 특특! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) *외부강사[김수만] -맞춤형 프로그램<궁궁팔팔 -맞춤형 운동 인지프로그램> 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>28</p> <p>인지(전체) *외부강사[한인선] -맞춤형 프로그램 <신체 특특 인지 쑥쑥> 10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자리 특특! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)</p>	<p>29</p> <p>인지(전체) *외부강사[신영란] -맞춤형 프로그램<활력충전엿가요> 10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자리 특특! 활력 체조 아침 시간 14:00~15:00(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자리 특특! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) *외부강사[임순희] -맞춤프로그램<얼쑤! 민요 한마당> 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>31</p> <p>신체(전체) *힘뇌체조 - 혈자리 특특! 활력 체조 아침 시간 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) *외부강사[정유진] -맞춤형 프로그램<오감만족! 행복을 부르는 인지향상 프로그램> 14:00~15:00(60분)(외)</p>	
----	--	---	--	---	--	--