

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

해안노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지기능-탁상 달력 만들기 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 주유/손발톱 케어	2 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 오감나누-좋은 날, 예쁜 단장 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 주유/손발톱 케어	3 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-초가집 만들기 14:10~15:10(60분)	4 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지수-조선팔도 미소&미스터 코리아 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 주유/손발톱 케어	5 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지기능-코스모스 꽃바구니 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 주유/손발톱 케어
6	7 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 아트별-설레는 예뻐한 별 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 같은 그림 찾기	8 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 소리꽃-옹헤야 커피로 여는 오늘 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 족욕/손발톱 케어	9 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 오감나누-향긋한 커피로 여는 오늘 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 미니 퀴즈	10 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-큰 물고기 만들기 14:10~15:10(60분)	11 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지수-맛깔스런 소리들 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 심.책리.가끼	12 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지기능-고추 말리기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 마스크팩
13	14 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 아트별-공경의 마음을 담은 그림 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 블랙홀 게임	15 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 소리꽃-시골영감 가져올이 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 족욕/손발톱 케어	16 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 오감나누-일분 온천 여행 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 감엽 예방 및 관리	17 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-별초하러 갑시다 14:10~15:10(60분)	18 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지수-떡 떡 쿵떡쿵 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 구두침계로 탁구	19 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지기능-감나무에 감이 추렁추렁 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 같은 그림 찾기
20	21 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 아트별-아름다운 조각 그림 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 블랙홀 게임 14:10~15:10(60분)	22 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 소리꽃-당신의 꽃이 활짝 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지기능-기구 띠 붙이기 13:10~14:10(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 추석 명절행사 -	23 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 오감나누-외출은 형제 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 미니 퀴즈 14:10~15:10(60분)	24 추석 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-토끼 만들기 14:10~15:10(60분)	25 추석 	26 추석 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 인지 (전체) 인지기능-기구 띠 붙이기 09:20~10:20(60분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지수-알록달록 색깔 탐험 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 신문지 투호 던지
27	28 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 아트별-과일 향기 가득한 마음 산책 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 탁대 색깔 맞추기	29 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 소리꽃-부산의 추억 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 족욕/손발톱 케어	30 기타 (전체) 물리치료(핫-팩, 공기압치료기, 전기안마의자, 발 마사지, 실내자전거) 09:00~09:50(50분) 기타 (전체) 실버체조 09:50~10:20(30분) 인지 (전체) 인지기능-청개구리 만들기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 파이프로 탁구공			