

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 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) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-10월 달력 만들기 14:10~15:10(60분)	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) 인지기능-감 따라 가요 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분)	3 개천절 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-동백꽃 만들기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분)
4	5 대체공휴일 (10.3) 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-자연을 품은 고전의 멋 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동	6 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-결에 있을 때 잘합시다 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 축육/손발톱 케어	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) 오감나루-콩떡쿵! 떡방아 추억잔치 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 칸은 구멍 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) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-한글날 열기구 만들기 14:10~15:10(60분)	9 한글날 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-체절 오징어 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 마대 새까맣게 만들기	10 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-우리 전통 속두리 꾸미기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 마스크팩
11	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) 아트별-행복이 머무는 창가 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) <재난상황 대응훈련>과 <소화설비 및 경보설비	13 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-달아달아 밝은달아 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 축육/손발톱 케어	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) 오감나루-들판의 허수아비 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 볼링 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) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 인지 (전체) 인지기능-가을을 찾아 색칠하기 14:10~15:10(60분)	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) 인지수-옛장수 게임 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 볼링 게임	17 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-물지게 만들기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 자석다트 게임
18	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) 아트별-노란 가을 풍경 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 탁구공 옮긴하기	20 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-홍콩아가씨 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 축육/손발톱 케어	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) 오감나루-하늘이 열리는 날 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 풍선 테니스	22 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-전사를 찾아라 14:10~15:10(60분)	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) 인지수-엘매가 가독한 가을 숲 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 구두걸개로 탁구공 옮기기	24 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-임제 호박 만들기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 영화 감상
25	26 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-뽕으로 피어나는 사계절 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 신문지 투호 던지기	27 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-사랑스런 누이 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 축육/손발톱 케어	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) 오감나루-하나였던 그 날, 1988 서울올림픽 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 탁구공 옮긴하기	29 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-휴지심사과 나무 14:10~15:10(60분)	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) 인지수-세상이나 많은 공 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 고리걸기게임	31 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-내 그림자 찾기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 실내 산책 및 보행 운동 13:50~14:10(20분) 사회 (전체) 신채-탁구공 옮기기