

7월 프로그램 계획표

시간	주차	월	화	수	목	금	토
08:00~09:30	등원/차마시기/담소/건강체크(혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)/오전간식						
09:30~10:30	직원 인사/조회/출석체크 및 힘뇌체조						
10:30~11:30	1주			1	2	3	4
				시니어 두뇌활성화훈련 컬러 매칭	몸도튼튼 건강운동 슬링/스모비/밴드	시니어 신체놀이 탁구공 넣기	여가 힐링프로그램 음악
	2주	6	7	8	9	10	11
		건강증진 신체활동 슬링/스모비/밴드	반짝반짝 실버인지놀이 여름절기 소서	시니어 두뇌활성화훈련 교차로 찾기	몸도튼튼 건강운동 슬링/스모비/밴드	시니어 신체놀이 오재미 양궁	여가 힐링프로그램 음악
	3주	13	14	15	16	17	18
		건강증진 신체활동 슬링/스모비/밴드	반짝반짝 실버인지놀이 초복의 유래	시니어 두뇌활성화훈련 어항꾸미기	생신잔치	제헌절	여가 힐링프로그램 음악
	4주	20	21	22	23	24	25
		건강증진 신체활동 슬링/스모비/밴드	반짝반짝 실버인지놀이 푸른 바다	시니어 두뇌활성화훈련 양탄자만들기	몸도튼튼 건강운동 슬링/스모비/밴드	시니어 신체놀이 볼링	여가 힐링프로그램 음악
	5주	27	28	29	30	31	
		건강증진 신체활동 슬링/스모비/밴드	반짝반짝 실버인지놀이 운동 종목	시니어 두뇌활성화훈련 신발짜맞기	몸도튼튼 건강운동 슬링/스모비/밴드	시니어 신체놀이 종선배구	
11:30~12:00	점심식사						
12:00~13:30	휴식/물리치료 및 건강증진/산책						
13:30~14:30	1주			1	2	3	4
				신체.소근육 자극활동 소방서	노래교실 (서연주 강사) 여름	언어수공예 (이선정 강사) 바닷속 풍경	인지워크북 지필
	2주	6	7	8	9	10	11
		인지교구 (강유리 강사) 기어블럭	신체음악레크 (권혁영 강사) 빨래판	신체.소근육 자극활동 축구	노래교실 (서연주 강사) 바다	언어수공예 (이선정 강사) 독배기 삼계탕	인지워크북 지필
	3주	13	14	15	16	17	18
		인지교구 (강유리 강사) 엽전	신체음악레크 (권혁영 강사) 작은북	신체.소근육 자극활동 종이로봇	노래교실 (서연주 강사) 비	제헌절	인지워크북 지필
	4주	20	21	22	23	24	25
		인지교구 (강유리 강사) 3D 직소퍼즐	신체음악레크 (권혁영 강사) 손짜짜이	신체.소근육 자극활동 무당벌레	노래교실 (서연주 강사) 여행	언어수공예 (이선정 강사) 크록스 꾸미기	인지워크북 지필
	5주	27	28	29	30	31	
		인지교구 (강유리 강사) 그림자 사랑	신체음악레크 (권혁영 강사) 캐스터네츠	신체.소근육 자극활동 모자	사회적응훈련 카페체험놀이	언어수공예 (이선정 강사) 여름 부채	
14:30~15:00	오후 간식 및 휴식						
15:00~16:00	운동(기구이용, 걷기) 및 건축욕						
16:00~18:00	송영준비/하원/저녁식사						

*본 프로그램은 어르신들의 당일 컨디션 및 센터 사정에 따라 더 적절한 활동으로 대체될 수 있습니다.