

프로그램 운영일정

2025년 06월 / 기본형

감동실버타운

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)	2 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체A) 링 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(인지C) 맞춤형-실버음악 14:30~15:30(60분)(외)	3 대통령선거 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지B) 맞춤형-실버미술(토끼풀 반지) 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지A) 맞춤형-실버인지(컵 넘기기) 14:30~15:30(60분)(외)	5 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체B) 실버체조(신나는 컵타 체조) 10:30~11:30(60분)(외) 여가(여가A) 태극기 만들기 14:30~15:30(60분)	6 현충일 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 여가(여가B) 다도 체험하기 10:30~11:30(60분)	7 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)
8 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)	9 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체A) 밴드&수건 체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지A) 맞춤형-실버음악 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 여가(여가B) 맞춤형-실버미술(장미 스테인리스글라스) 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지B) 맞춤형-실버인지(볼풀공 집게 놀이) 14:30~15:30(60분)(외)	12 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 여가(여가A) 맞춤형-실버놀이(접시놀이) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체B) 성게볼 스트레칭 14:30~15:30(60분)	13 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지C) 공작새 만들기 10:30~11:30(60분)	14 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)
15 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)	16 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체B) 신체-힘뇌체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가A) 맞춤형-실버음악 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지A) 맞춤형-실버미술(매실청 담그기) 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지C) 맞춤형-실버인지(고무신 멀리 던지기) 14:30~15:30(60분)(외)	19 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체A) 실버체조(팝튜브 놀이와 체조) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지B) 색종이 모자이크 14:30~15:30(60분)	20 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 여가(여가B) 건식족욕&손마사지 14:30~15:30(60분)	21 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)
22 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)	23 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체B) 신체기능-어르신 체조/어르신요가 10:30~11:30(60분) 여가(여가B) 맞춤형-실버음악 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지B) 맞춤형-실버미술(앵무새) 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지A) 맞춤형-실버인지(탁구공을 넣어라) 14:30~15:30(60분)(외)	26 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 여가(여가A) 맞춤형-실버놀이(당근 인형놀이) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체A) 윗놀이 14:30~15:30(60분)	27 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(인지C) 색종이 접기 10:30~11:30(60분)	28 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)
29 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 그림 색칠하기 10:30~11:00(30분)	30 신체(전체) 아침 건강체조 09:30~10:00(30분) 신체(신체A) 풍선 배구 10:30~11:30(60분)					