

# <2025년> 9월 프로그램 일정표

 해피데이 데이케어센터

|                       | 월요일         | 화요일               | 수요일         | 목요일                 | 금요일         |
|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------|-------------|
|                       | 1           | 2                 | 3           | 4                   | 5           |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조          | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조                | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 워크북               | 뇌크레이션       | 칠교놀이                | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조       | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조         | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 미니골프대회      | *웃음치료<br>(김연옥 강사) | 풍선 배구       | *실버 스포츠<br>(양성모 강사) | 볼링 게임       |
|                       | 8           | 9                 | 10          | 11                  | 12          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조          | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조                | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 워크북               | 뇌크레이션       | 칠교놀이                | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조       | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조         | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 의자 축구       | *웃음치료<br>(김연옥 강사) | 탁구공 농구      | *실버 스포츠<br>(양성모 강사) | 투호 놀이       |
|                       | 15          | 16                | 17          | 18                  | 19          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조              | 실버 건강 체조    | 힘뇌체조                | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 컬러링 활동            | 뇌크레이션       | 칠교놀이                | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조       | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조         | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 다트 게임       | *웃음치료<br>(김연옥 강사) | 오재미 과녁 넣기   | *실버 스포츠<br>(양성모 강사) | 풍선 배구       |
|                       | 22          | 23                | 24          | 25                  | 26          |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조          | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조            | 실버 건강 체조    |
|                       | 워크북         | 컬러링 활동            | 뇌크레이션       | 칠교놀이                | 워크북         |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조       | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조         | 치매예방체조/밴드체조 |
|                       | 탁구공 돌리 게임   | *웃음치료<br>(김연옥 강사) | 미니골프대회      | *실버 스포츠<br>(양성모 강사) | 링고리 던지기     |
|                       | 29          | 30                |             |                     |             |
| 오전<br>(10:00 ~12:00)  | 실버 건강 체조    | 실버 건강 체조          |             |                     |             |
|                       | 워크북         | 워크북               |             |                     |             |
| 오후<br>(14:00 ~ 16:00) | 치매예방체조/밴드체조 | 치매예방체조/밴드체조       |             |                     |             |
|                       | 전 뒤집기 게임    | *웃음치료<br>(김연옥 강사) |             |                     |             |