



예나데이케어센터 2026년 1월 프로그램

요일 시간	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
10:00~10:30				휴무	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조
10:30~11:30					(인지) 달력 꾸미기	(인지) 글 따라쓰기
13:30~14:30					레크리에이션 (외부강사)	(신체) 족욕
15:00~16:00					(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(여가) 동영상 시청
날짜	5	6	7	8	9	10
10:00~10:30	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조
10:30~11:30	(신체) 기본동작훈련	(인지-수) 계산하고 칠하기	(인지) 색칠 활동	(인지-도형) 선따라 그리기	(인지-언어) 빙고게임	(인지) 글 따라쓰기
13:30~14:30	미술 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	브레인 교구 (외부강사)	(가족지지) 생일잔치	레크리에이션 (외부강사)	(신체) 족욕
15:00~16:00	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(신체) 밴드체조	(신체) 건강박수 걷기운동	(신체) 놀이활동(게임)	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(여가) 동영상 시청
날짜	12	13	14	15	16	17
10:00~10:30	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조
10:30~11:30	(신체) 기본동작훈련	(인지-수) 그림 갯수세기	(인지) 색칠 활동	(인지-도형) 똑같이 그리기	(인지-언어) 그림으로 단어찾기	(인지) 글 따라쓰기
13:30~14:30	미술 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	브레인 교구 (외부강사)	(사회적응) 요리실습	레크리에이션 (외부강사)	(신체) 족욕
15:00~16:00	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(신체) 밴드 체조	(신체) 건강박수 걷기운동	(신체) 놀이활동(게임)	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(여가) 동영상 시청
날짜	19	20	21	22	23	24
10:00~10:30	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조
10:30~11:30	(신체) 기본동작훈련	(인지-수) 숫자 맞춰 색칠하기	(인지) 색칠 활동	(인지-도형) 똑같이 칠하기	(인지-언어) 사자성어 따라쓰기	(인지) 글 따라쓰기
13:30~14:30	미술 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	브레인 교구 (외부강사)	(신체) 실버체조	레크리에이션 (외부강사)	(신체) 족욕
15:00~16:00	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(신체) 밴드체조	(신체) 건강박수 걷기운동	(신체) 놀이활동(게임)	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(여가) 동영상 시청
날짜	26	27	28	29	30	31
10:00~10:30	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조	(신체) 아침체조
10:30~11:30	(신체) 기본동작훈련	(인지-수) 순서대로 연결하기	(인지) 색칠 활동	(인지-도형) 스티커, 오려붙이기	(인지-언어) 초성 퀴즈	(인지) 글 따라쓰기
13:30~14:30	미술 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	브레인 교구 (외부강사)	(신체) 실버체조	자체 신체활동	(신체) 족욕
15:00~16:00	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(신체) 밴드체조	(신체) 건강박수 걷기운동	(신체) 놀이활동(게임)	(신체) 스모비운동 지압매트밟기	(여가) 동영상 시청

* 위의 프로그램은 센터의 사정으로 인하여 변경될 수 있습니다.