

프로그램 운영일정

2025년 07월 / 기본형

목동종합사회복지관 병설 목동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 사회(전체) 내 마음속에 바람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육 15:30~16:30(60분)(외)	2 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버인지 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 가요교실 15:30~16:30(60분)(외)	3 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 철교놀이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 레크레이션 15:05~16:05(60분)(외)	4 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 그림책 특독 13:00~14:00(60분)(외) 신체(전체) 행복놀이터 15:30~16:30(60분)	5 인지(전체) 시니어 그림책 테라피 10:00~11:30(90분) 인지(전체) 인지미술(토요프로그림) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 맨손 체조(토요프로그림) 15:30~16:30(60분)
6	7 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 가요교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 15:30~16:30(60분)	8 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 탁구공 쓱쓱 넣기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육 15:30~16:30(60분)(외)	9 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버인지 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 두뇌인지훈련 15:30~16:30(60분)	10 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 철교놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:05~16:05(60분)(외)	11 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 그림책 특독 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 행복놀이터 15:30~16:30(60분)	12 인지(전체) 시니어 그림책 테라피 10:00~11:30(90분) 인지(전체) 인지미술(토요프로그림) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 맨손 체조(토요프로그림) 15:30~16:30(60분)
13	14 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 가요교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 15:30~16:30(60분)	15 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 사회(전체) 손끝에서 피어나는 행복(실버네일케어) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육 15:30~16:30(60분)(외)	16 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버인지 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 두뇌인지훈련 15:30~16:30(60분)	17 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 인지체조 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:05~16:05(60분)(외)	18 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 그림책 특독 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 행복놀이터 15:30~16:30(60분)	19 인지(전체) 시니어 그림책 테라피 10:00~11:30(90분) 인지(전체) 인지미술(토요프로그림) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 맨손 체조(토요프로그림) 15:30~16:30(60분)
20	21 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 가요교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 15:30~16:30(60분)	22 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 사회(전체) 건강나들이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육 15:30~16:30(60분)(외)	23 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버인지 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 두뇌인지훈련 15:30~16:30(60분)	24 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 인지체조 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:05~16:05(60분)(외)	25 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 그림책 특독 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 행복놀이터 15:30~16:30(60분)	26 인지(전체) 시니어 그림책 테라피 10:00~11:30(90분) 인지(전체) 인지미술(토요프로그림) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 맨손 체조(토요프로그림) 15:30~16:30(60분)

	28 신체(전체) 건강체조 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 가요교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 15:30~16:30(60분)	29 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 사회(전체) 뷰티스쿨 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육 15:30~16:30(60분)(외)	30 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 실버인지 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 생신 잔치 15:30~16:30(60분)	31 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 운동 및 온열 요법 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 인지체조 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:05~16:05(60분)(외)		
--	--	--	---	---	--	--