2026년 5월 프로그램 일정

1 금	2 토
10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 탁구공협동게임 [3층](인지) (외)실버토탈레크레이션 14:00~14:30 [2층](기능회복) 세라밴드 [3층](기능회복) 튜빙밴드 14:30~15:30 [전체](인지) 인지워크북 "5월 달력만들기"	10:30~11:30 [전체](신체) 위생 및 미용 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~14:30 [전체](인지) 족욕 및 영화감상 14:30~15:30 [전체](인지) 빙고게임

4 월	5 화	6 수	7 목	8 금	9 토
10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 슬링운동 [3층](신체) 오자미축구 14:00~14:30 [2층](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) (외)시니어뇌블럭 [3층](인지) 콩고르기	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 컵 옮기기 게임 [3층](인지) (외)국악민요교실 14:00~14:30 [3층](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 감각활동 [3층](신체) 해충퇴치대작전	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [전체](인지) 나의흔적,꽃이되다 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 신발던지기 [3층](신체) 탁구공던지기(계란판)	10:30~11:00 [전체](가족지지) 생신잔치 11:00~12:00 [2층](인지) 도미노 [3층](인지) (외)마술레크레이션 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~15:30 [전체](사회) 어버이날 축하공연 (강서문화원)	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 10:00~12:00 [2층](인지) (외)실버토탈레크레이션 [3층](인지) 어버이날 행사 13:00~13:30 [2층](기능회복) 뿡뿡건강체조 [3층](기능회복) 청기홍기운동 13:30~15:30 [2층](인지) 어버이날 행사 [3층](신체) 뱀사다리	10:30~11:30 [전체](신체) 위생 및 미용 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~14:30 [전체](인지) 족욕 및 영화감상 14:30~15:30 [전체](인지) 빙고게임

11 월	12 화	13 수	14 목	15 금	16 토
10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 슬링운동 [3층](신체) 테니스공던지기게임 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 점보구슬퍼즐 [3층](인지) (외)시니어뇌블럭	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)국악민요교실 [3층](신체) 알까기 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [전체](인지) 게시판꾸미기 "라일락 꽃이 피었습니다"	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) 패턴블럭 [3층](인지) (외)실버노래교실 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 오자미축구 [3층](신체) 전 뒤집어유~	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)마술레크레이션 [3층](신체) 탁구공협동게임 14:00~14:30 [3층](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 슬링운동 [3층](인지) 초성게임	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 다트던지기 [3층](인지) (외)실버토탈레크레이션 14:00~14:30 [3층](기능회복) 튜빙밴드 [2층](기능회복) 세라밴드 14:30~15:30 [전체](인지) 인지워크북 "사랑하는 가족에게 편지쓰기"	10:30~11:30 [전체](신체) 위생 및 미용 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~14:30 [전체](인지) 족욕 및 영화감상 14:30~15:30 [전체](인지) 빙고게임

18 월	19 화	20 수	21 목	22 금	23 토
10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 슬링운동 [3층](인지) 컵타&컵쌓기 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) (외)시니어뇌블럭 [3층](인지) 마이크잡고 청춘ON!	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 골프퍼팅게임 [3층](인지) (외)국악민요교실 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 마이크잡고 청춘ON! [3층](인지) 감각활동	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)실버노래교실 [3층](인지) 해적룰렛게임 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 방울 공 굴러가유!! [3층](신체) 양말짝꽁찾기	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 슬링운동 [3층](인지) (외)마술레크레이션 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 칠교놀이 [3층](신체) 천빨리감기	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)실버토탈레크레이션 [3층](인지) 인지워크북(방재) 14:00~14:30 [3층](기능회복) 청기홍기운동 [2층](기능회복) 뿡뿡건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 인지워크북(방재) [3층](신체) 컵 옮기기게임	10:30~11:30 [전체](신체) 위생 및 미용 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~14:30 [전체](인지) 족욕 및 영화감상 14:30~15:30 [전체](인지) 빙고게임

25 월	26 화	27 수	28 목	29 금	30 토
10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 슬링운동 [3층](신체) 탱탱볼테니스 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 기억을 잡아라 [3층](인지) (외)시니어뇌블럭	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)국악민요교실 [3층](인지) 기억을 잡아라 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 치핑타겟 [3층](인지) 속담카드	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) 해적룰렛게임 [3층](인지) (외)실버노래교실 14:00~14:30 [전체](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 농구게임 [3층](신체) 풍선구슬치기	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](인지) (외)마술레크레이션 [3층](신체) 컬링 땡겨~땡겨~ 14:00~14:30 [3층](기능회복) 건강체조 14:30~15:30 [2층](신체) 슬링운동 [3층](인지) 타악기 합주	10:30~11:00 [전체](사회) 뉴스따라잡기 11:00~12:00 [2층](신체) 컵으로 쏙~쏙~ [3층](신체) 자석낚시게임 14:00~14:30 [3층](기능회복) 청기홍기운동 [2층](기능회복) 뿡뿡건강체조 14:30~15:30 [2층](인지) 타악기 합주 [3층](인지) 도미노	10:30~11:30 [전체](신체) 위생 및 미용 13:00~13:30 [전체](기능회복) 건강체조 13:30~14:30 [전체](인지) 족욕 및 영화감상 14:30~15:30 [전체](인지) 빙고게임

※ 나무그늘주간보호센터는 체계적이고 다양한 맞춤형 프로그램 운영을 통해 어르신 중심의 돌봄을 실천하고 있습니다.

※ 상기 프로그램 일정은 센터 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.