

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

연수노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 시니어 인지 건강체조 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 탁구공 놀이(탁구공 옮기기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(똑같이 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	2 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 실버놀이 14:00~15:00(60분)(외) 사회 (D) 견학 및 나들이 14:00~16:00(120분) 인지 (전체) 수 연결하기 15:00~16:00(60분)	3 개천절 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 달력만들기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 추억의 노래 부르기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)
4 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 인지신체음악 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(병뚜껑 알까기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(같은 모양 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 인지신체음악 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(병뚜껑 알까기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(같은 모양 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	6 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 순발력 놀이(뽕망치 게임~가위바위보) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 그때 그 시절에는 15:00~16:00(60분)	7 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 오감나무 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 공놀이(게이트볼게임) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 미로찾기 15:00~16:00(60분)	8 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 시니어 인지 건강체조 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 인지 (전체) 색칠하기(모눈종이 색칠하기) 14:00~15:00(60분) 기타 (전체) 영화감상 15:00~16:00(60분)	9 한글날 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 사회 (전체) 수 계산하기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 실버놀이 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (전체) 숨은 그림 찾기 15:00~16:00(60분)	10 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 색칠하기(배열표 색칠하기) 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 추억의 노래 부르기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)
11 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 인지신체음악 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(목표물 맞추기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(똑같이 그리고 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	12 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(목표물 맞추기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(똑같이 그리고 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	13 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 순발력놀이(색판 뒤집기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 글씨쓰기(노래 가사 따라쓰기) 15:00~16:00(60분)	14 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 오감나무 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 공놀이(태평통 받기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 선 따라 그리기 15:00~16:00(60분)	15 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 시니어 인지 건강체조 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 오재미 놀이(오재미 던지기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(숫자표 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	16 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 사회 (전체) 급급자 이름알기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 실버놀이 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (전체) 색칠하기(선따라 그리고 똑같이 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	17 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 글씨쓰기(수 따라 쓰기) 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 추억의 노래 부르기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)

18	19 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 인지신체음악 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(물건 옮기기 게임) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(만다라 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	20 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 가족 (전체) 생신 잔치 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)	21 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 오감나무 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 공놀이(축구하기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 다른 그림 찾기 15:00~16:00(60분)	22 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 시니어 인지 건강체조 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 컵 놀이(컵 뒤집기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(수 따라 그리고 똑같이 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	23 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 사회 (전체) 시계보기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 실버놀이 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (전체) 반쪽 그리기 15:00~16:00(60분)	24 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 달력만들기 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 추억의 노래 부르기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)
25	26 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 인지신체음악 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(집게 챌린지) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기(배열표 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	27 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 순발력놀이(컬러수 건잡기) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 뒤죽박죽 낱말 맞추기 15:00~16:00(60분)	28 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 오감나무 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 공놀이(휴지심 미끄럼틀 탁구공 굴리기 게임) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 계산하기 15:00~16:00(60분)	29 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 기타 (전체) 시니어 인지 건강체조 11:00~12:00(60분)(외) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 신체 (전체) 소근육·집중력 놀이(휴지말기게임) 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 계산하기(물건 수 세기) 15:00~16:00(60분)	30 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 만들고 꾸미기(색칠하고 만들기) 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 실버놀이 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (전체) 색칠하기(같은 모양 색칠하기) 15:00~16:00(60분)	31 기타 (전체) 치매예방체조 10:00~10:40(40분) 인지 (전체) 계산하기(물건 수 세기) 11:00~12:00(60분) 기타 (전체) 기본동작훈련 13:20~13:40(20분) 기타 (전체) 추억의 노래 부르기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 색칠하기 15:00~16:00(60분)