

프로그램 운영일정

2023년 11월 / 기본형

행복한주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 달력만들기 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕, 얼굴팩, 손톱 발톱정리, 매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	2 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니 어) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 고요속의 외침 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	3 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버댄스 & 레크레 이션 10:00~11:00(60분)(외) 기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	4 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 신체(전체) 오재미던지기 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 회상활동 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)
5	6 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 미술치료(포일아트) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 볼링 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	7 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 사회(전체) 모의건강검진 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌건강놀이(칠교) 11:10~12:10(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 신체(전체) 골프 14:50~15:50(60분)	8 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕, 얼굴팩, 손톱 발톱정리, 매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	9 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니 어) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 수와분류 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	10 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버댄스 & 레크레 이션 10:00~11:00(60분)(외) 기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	11 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 신체(전체) 농구 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 스피드퀴즈 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)
12	13 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 미술치료(만다라) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	14 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 가족(전체) 가족지지(생신잔치) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 신체(전체) 주사위놀이 (미션놀 이) 14:50~15:50(60분)	15 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕, 얼굴팩, 손톱 발톱정리, 매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	16 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니 어) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 두뇌건강놀이(화투) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	17 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버댄스 & 레크레 이션 10:00~11:00(60분)(외) 기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	18 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 신체(전체) 율동체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 토탈공예 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)

19	<p>20</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 웃음치료</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 미술치료(스크래치 페이퍼)</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료</p> <p>14:50~15:50(60분)</p>	<p>21</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 주의집중훈련(종이 접기)</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 시니어블럭</p> <p>13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>사회(전체) 손 마사지</p> <p>14:50~15:50(60분)</p>	<p>22</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기</p> <p>13:30~15:50(140분)</p>	<p>23</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 실버체육 (트니스니아)</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>사회(전체) 해피시장놀이</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료</p> <p>14:50~15:50(60분)</p>	<p>24</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 실버댄스 & 레크레이션</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>기타(전체) 족욕하기</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(전체) 어르신노래자랑</p> <p>14:50~15:50(60분)</p>	<p>25</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>신체(전체) 색판 뒤집기 게임</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 영화보기</p> <p>13:30~15:30(120분)</p>
26	<p>27</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 웃음치료</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 미술치료(협동화)</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료</p> <p>14:50~15:50(60분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>15:00~16:00(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>신체(전체) 양궁</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 시니어블럭</p> <p>13:30~14:30(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기</p> <p>13:30~15:50(140분)</p>	<p>30</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조)</p> <p>09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 웃음치료</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 시공간기능훈련(종이십자수)</p> <p>13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료</p> <p>14:50~15:50(60분)</p>		