

프로그램 운영일정

2023년 12월 / 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) 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)	2 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 달력만들기 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 도미노 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)
3	4 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료(포일아트) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	5 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 사회(전체) 모의건강검진 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 이음복인지놀이 12:00~13:00(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 신체(전체) 웃놀이 14:50~15:50(60분)	6 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)	7 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니 어) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 도형모양, 색깔 퍼즐 맞추기 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)	8 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 실버댄스 & 레크레 이션 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	9 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 신체(전체) 고리던지기 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌건강놀이(칠교) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)
10	11 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료(만다라) 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)	12 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)	13 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 이음복인지놀이 10:50~11:50(60분) 기타(전체) 목욕, 얼굴팩, 손톱 발톱정리, 매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	14 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)	15 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)	16 신체(전체) 체조(치매예방, 힘 뇌체조) 09:45~10:00(15분) 신체(전체) 협동 스택스 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 토탈공예 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물 리치료 14:50~15:50(60분)

17	<p>18</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 미술치료(스크래치 페이퍼) 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)</p>	<p>19</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 고요속의 외침 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 시니어블럭교실 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>사회(전체) 손 마사지 14:50~15:50(60분)</p>	<p>20</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분)</p> <p>기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)</p>	<p>21</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 실버체육 (트니스니어)</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 핸드벨음악활동 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)</p>	<p>22</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분)</p> <p>기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)</p>	<p>23</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>신체(전체) 색판 뒤집기 게임 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 회상활동 13:30~15:30(120분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)</p>
24	<p>25 크리스마스</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 미술치료(협동화) 10:00~11:00(60분)</p> <p>사회(전체) 크리스마스 축제 13:30~15:40(130분)</p>	<p>26</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>신체(전체) 투호놀이 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>사회(전체) 동아리활동 14:50~15:50(60분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이 14:50~15:50(60분)</p>	<p>27</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>인지(전체) 이음복인지놀이 10:00~11:00(60분)</p> <p>기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)</p>	<p>28</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 실버체육 (트니스니어)</p> <p>10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>인지(전체) 도형모양,색깔 퍼즐 맞추기 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 집행기능훈련(보드 게임) 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)</p>	<p>29</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>기타(전체) 실버댄스 & 레크레이션 10:00~11:00(60분)(외)</p> <p>기타(전체) 족욕하기 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(전체) 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체(전체) 체 조(치매예방, 힘 뇌체 조) 09:45~10:00(15분)</p> <p>신체(전체) 박민턴 10:00~11:00(60분)</p> <p>인지(전체) 영화보기 13:30~15:30(120분)</p>
31						