프로그램 운영일정

2024년 01월 / 기본형

행복한주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신정 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **인지(전체)** 달력만들기 10:00~11:00(60분) **신체(전체)** 윷놀이 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	2 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **인지(전체)** 수와분류 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 도전! 골든벨을 울려라 13:30~15:50(140분)	3 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **기타(전체)** 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	4 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 실버체육 (트니시니어) 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 스피드퀴즈 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	5 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 실버댄스 & 레크레이션 10:00~11:00(60분)(외) **기타(전체)** 족욕하기 13:30~14:30(60분) **인지(전체)** 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	6 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **신체(전체)** 골프 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 주의집중훈련(종이접기) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)
7	8 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료(포일아트) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	9 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **사회(전체)** 모의건강검진 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) **신체(전체)** 오재미던지기 14:50~15:50(60분)	10 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **기타(전체)** 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	11 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 실버체육 (트니시니어) 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 두뇌건강놀이 (퐁퐁이고르기) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	12 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 실버댄스 & 레크레이션 10:00~11:00(60분)(외) **기타(전체)** 족욕하기 13:30~14:30(60분) **인지(전체)** 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	13 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **신체(전체)** 양손탁구 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 두뇌건강놀이(칠교) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)
14	15 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **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 물리치료 14:50~15:50(60분)	16 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **가족(전체)** 가족지지(생신잔치) 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) **신체(전체)** 협동 스텍스 14:50~15:50(60분)	17 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **기타(전체)** 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	18 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **사회(전체)** 노인 우울 척도 검사(GDS-K) 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 토탈공예 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	19 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) **기타(전체)** 실버댄스 & 레크레이션 10:00~11:00(60분)(외) **기타(전체)** 족욕하기 13:30~14:30(60분) **인지(전체)** 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	20 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **신체(전체)** 볼링 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 시공간기능훈련(종이십자수) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)

21	22 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **기타(전체)** 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료(스크래치 페이퍼) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	23 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **인지(전체)** 어둠속의 촉감 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) **사회(전체)** 손 마사지 14:50~15:50(60분)	24 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **기타(전체)** 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 14:00~15:00(60분)	25 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **기타(전체)** 실버체육 (트니시니어) 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 도미노 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	26 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **기타(전체)** 실버댄스 & 레크레이션 10:00~11:00(60분)(외) **기타(전체)** 족욕하기 13:30~14:30(60분) **인지(전체)** 어르신노래자랑 14:50~15:50(60분)	27 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **신체(전체)** 투호놀이 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 영화보기 13:30~15:30(120분)
28	29 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **기타(전체)** 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료(협동화) 13:30~14:30(60분) **신체(전체)** 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	30 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **신체(전체)** 색판 뒤집기 게임 10:00~11:00(60분) **인지(전체)** 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) **사회(전체)** 동아리활동 14:50~15:50(60분)	31 **신체(전체)** 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:45~10:00(15분) **인지(전체)** 두뇌운동 알쯔북 10:00~11:00(60분) **기타(전체)** 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)			