

프로그램 운영일정

2024년 02월 / 기본형

행복한주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니아) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 달력만들기 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) 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)	3 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 골프 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌건강놀이(철교) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)
4	5 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)	6 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) 풍풍이 고르기 14:50~15:50(60분)	7 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 두뇌운동 알뜨북 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	8 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니아) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 두뇌건강놀이(화투) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	9 구정	10 구정
11 구정	12 대체공휴일(설날) 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 미술치료(만다라) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 윗놀이 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	13 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 가족(전체) 가족지지(생신잔치) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 신체(전체) 농구 14:50~15:50(60분)	14 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 두뇌운동 알뜨북 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	15 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 웃음치료 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 토탈공예 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) 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)	17 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 사회(전체) 날개예술단 공연 관람 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 도형모양,색깔 퍼즐 맞추기 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)

18	19 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 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)	20 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 회상활동 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 사회(전체) 손 마사지 14:50~15:50(60분)	21 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 두뇌운동 알뜨북 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	22 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니어) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 스피드퀴즈 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)	23 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)	24 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 주사위놀이 (미션놀이) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 영화보기 13:30~15:30(120분)
25	26 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 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)	27 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 투호놀이 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 시니어블럭 13:30~14:30(60분)(외) 사회(전체) 동아리활동 14:50~15:50(60분)	28 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 두뇌운동 알뜨북 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 목욕,얼굴팩,손톱 발톱정리,매니큐어바르기 13:30~15:50(140분)	29 신체(전체) 체조(9988 체조, 실내 산책) 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 실버체육 (트니스니어) 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 시공간기능훈련(종이십자수) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버휘트니스 및 물리치료 14:50~15:50(60분)		