

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

보금자리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악을 통한 신체활동) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 숙달찾기 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 달력 꾸미기 13:00~14:00(60분)	3 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(컵 타체조(문지마세요)) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 규칙찾기 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 실버체조-국민체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지/찜질팩 사용하기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 만다라 색칠하기 14:30~15:30(60분)
5	6 신체(전체) 실버체조-말초신경체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 힐링노래치유 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	7 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(수박부채만들기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 틀린그림 찾기 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 실버체조-힘뇌체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악과 움직임 활동) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 그림찾아오려볼하기 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 포도송이 만들기 13:00~14:00(60분)	10 신체(전체) 실버체조-치매예방체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(세라밴드(보릿고개) 접시콘 쌓기 게임) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 도형 색칠하기 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 사회(전체) 세상소식 전하기 14:30~15:30(60분)
12 신체(전체) [기능회복훈련] 기본동작-앉아서 하는 걷기균형 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 퍼즐조각 오려서 붙여보기 14:30~15:30(60분)	13 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 힐링노래치유 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(클레이동물만들기) 13:00~14:00(60분)(외)	15 신체(전체) 실버체조-스트레칭 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(리듬과 신체 표현) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 삼계탕 색칠하기 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 오이나무만들기 13:00~14:00(60분)	17 제헌절 . 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(접시체조(아빠의 청춘) 접시날리기(종이컵위 공)) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 점선따라 그려보기 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 동물 색칠하기 14:30~15:30(60분)
19	20 신체(전체) 실버체조-스트레칭 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 힐링노래치유 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	21 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(연필꽃이만들기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 숙달찾기 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악과 동작 통합활동) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 색칠하기 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 과일먹자~옛 추억을 회상하기 13:00~14:00(60분)	24 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(리틀 마라카스(도라지 맘보) 불렁 게임) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 반쪽그리기 14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 실버체조-근력운동 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 숨은그림찾기 14:30~15:30(60분)
26 신체(전체) 실버체조-스트레칭 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 퍼즐조각 오려서 붙여보기 14:30~15:30(60분)	27 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 힐링노래치유 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	28 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(물고기조각품만들기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 수 찾기 놀이 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 유두절, 시원한 콩국수-인지활동 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 실버체조-치매예방체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 새참, 모내기, 외상인지활동 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 숙달찾기 14:30~15:30(60분)	31 신체(전체) 실버체조-뇌신경체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 연꽃과 비단잉어만들기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 규칙찾기 14:30~15:30(60분)	