

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

보금자리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 태극기휘날리며만들기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 실버체조-말초신경체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 달력 꾸미기 13:00~14:00(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악을 통한 신체활동,백업) 13:00~14:00(60분)(외) 사회(전체) 아이스크림집 다녀오기 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 실버체조-치매예방체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 접시꽃당신 13:00~14:00(60분)	5 신체(전체) 실버체조-뇌신경체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(막걸리병난타&공으로병 맞추기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 테두리 따라서 그려보기 14:30~15:30(60분)	6 현충일 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 점선따라 그려보기 14:30~15:30(60분)
7	8 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)	9 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(수국만들기) 13:00~14:00(60분)(외)	10 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악과 움직임활동, 손가락난타) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 똑같이 색칠하기 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 수국과 달팽이만들기 13:00~14:00(60분)	12 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(접시 난타(빙고) , 풍선치기, 제기원에 놀기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 틀린그림 찾기 14:30~15:30(60분)	13 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 규칙찾기 14:30~15:30(60분)
14 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)	15 신체(전체) 실버체조-치매예방체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 힐링노래치유 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(동물만들기 클레이) 13:00~14:00(60분)(외)	17 신체(전체) 실버체조-스트레칭 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(리듬과신체표현,밴드) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 만다라 색칠하기 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 무궁화접기 13:00~14:00(60분)	19 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(성게볼 (아빠의 청춘) 보자기 공받기게임) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 수 찾기 놀이 14:30~15:30(60분)	20 신체(전체) 실버체조-말초신경체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 그림자 찾기 14:30~15:30(60분)
21	22 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)	23 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(새모빌만들기) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 점선따라 그려보기 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지실버건강체조(음악과동작통합활동,롤리팝드럼) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 지시대로 색칠하기 14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 실버체조-뇌신경체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 부대찌개만들기 13:00~14:00(60분)	26 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 실버레크레이션(풍선치기 (나성에 가면)바구니에공 옮기기게임) 13:00~14:00(60분)(외) 인지(전체) 수 계산하기 14:30~15:30(60분)	27 신체(전체) 실버체조_근력운동 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 반쪽그리기 14:30~15:30(60분)
28 신체(전체) 실버체조-치매예방체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 공기압마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 퍼즐조각 오려서 붙여보기 14:30~15:30(60분)	29 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)	30 신체(전체) 실버체조-건강박수 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 종이공예접기(액자접기) 13:00~14:00(60분)(외)				