

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

보금자리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 가사따라서 쓰기 [인지] 14:30~15:30(60분)
2	3 신체기능 (전체) 실버체조-말 초신경체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 힐링노래치유 [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	4 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 종이공예접기(★ 공작새 만들기) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 수 계산하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	5 신체기능 (전체) 실버체조-뇌 신경체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 인지실버건강체조(음악을 통한 신체활동) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 똑같이 색칠하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	6 신체기능 (전체) 실버체조-건강박수 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동형 (전체) 바다조개만들기 [인지] 13:00~14:00(60분)	7 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동형 (전체) 달력 꾸미기 [인지] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 반쪽그리기 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 숨은그림찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)
9 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동 (전체) 퍼즐조각 오려서 붙여보기 [인지] 14:30~15:30(60분)	10 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 힐링노래치유 [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	11 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 종이공예접기(★ 바다 생물만들기(클레이)) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 수 찾기 놀이 [인지] 14:30~15:30(60분)	12 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 인지실버건강체조(음악과 움직임 활동/소고) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 동물 색칠하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	13 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동형 (전체) 8.15광복절 임체도안 만들기 [인지] 13:00~14:00(60분) 사회적응 (전체) 세상소식 전하기 [사회] 14:30~15:30(60분)	14 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 실버레크레이션(막걸리병체조 (천녀지기) 공 붙이기 게임) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 가사따라서 쓰기 [인지] 14:30~15:30(60분)	15 광복절 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 반쪽그리기 [인지] 14:30~15:30(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 힐링노래치유 [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	18 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 종이공예접기(★해바라기꽃만들기) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 수 계산하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	19 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 인지실버건강체조(리듬과 신체표현/성게볼) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동 (전체) 색칠하기(과일 색칠하기) [인지] 14:30~15:30(60분)	20 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동형 (전체) 팔빙수만들기 [인지] 13:00~14:00(60분)	21 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 실버레크레이션(성게볼체조 (별떡일어나) 휴지심 쌓기) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 규칙찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	22 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 반쪽그리기 [인지] 14:30~15:30(60분)

23 신체기능 (전체) 실버체조-치매예방체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 그림자 찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	24 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 힐링노래치유 [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	25 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 종이공예접기(★우산 만들기) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 수 찾기 놀이 [인지] 14:30~15:30(60분)	26 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 인지실버건강체조(음악과 동작 통합활동, 튜브라) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 인지활동형 [인지] 14:30~15:30(60분)	27 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동형 (전체) 어항꾸미기 [인지] 13:00~14:00(60분)	28 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 실버레크레이션(접시체조(치녀뱃사공) 핸드볼 게임) [인지] 13:00~14:00(60분)(외) 인지활동형 (전체) 속담찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	29 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (전체) 공기압마사지 [신체] 13:00~14:00(60분) 인지활동형 (전체) 인지활동형 [인지] 14:30~15:30(60분)
30	31 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~11:00(60분) 인지활동 (전체) 실버레크레이션(땅콩볼 체조(청춘의 봄) 종이컵을 날려라) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)					