

2026년 2월 다사랑 프로그램 계획표

요일		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
시간		2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:30 ~ 11:30	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 두뇌톡톡 종이놀이	맞춤프로그램 신체	맞춤프로그램 음악교실	회상활동 - 놀이터 풍경
오후	13:00 ~ 13:50	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거					
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 노래교실	맞춤프로그램 책 놀이	신체활동 - 세라밴드	인지활동 - 뇌 운동 퀴즈	인지활동 - 봄꽃 데이트	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동	노래 & 율동
	16:30 ~ 17:30	그림 맞추기 놀이 & 칠교 & 만다라 & 실내자전거					
시간		2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:30 ~ 11:30	맞춤프로그램 인지	인지활동 - 두뇌톡톡 종이놀이	맞춤프로그램 미술	맞춤프로그램 신체	맞춤프로그램 음악교실	회상활동 - 겨울 스포츠
오후	13:00 ~ 13:50	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거					
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 하모니카 공연	맞춤프로그램 책 놀이	신체활동 - 세라밴드	인지활동 - 뇌 운동 퀴즈	사회적응훈련 - 요리교실	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
	16:30 ~ 17:30	그림 맞추기 놀이 & 칠교 & 만다라 & 실내자전거					
시간		2/16 (설날 연휴)	2/17	2/18 (설날 연휴)	2/19	2/20	2/21
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기	새해 복 많이 받으세요 	차마시기 & 건강체크 & 마사지			
	10:30 ~ 11:30	맞춤프로그램 책 놀이		맞춤프로그램 미술	맞춤프로그램 신체	맞춤프로그램 음악교실	회상활동 - 율동 준비
오후	13:00 ~ 13:50			그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 노래교실		신체활동 - 세라밴드	인지활동 - 뇌 운동 퀴즈	인지활동 - 복주머니 만들기	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조		실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
	16:30 ~ 17:30	그림 맞추기 놀이		그림 맞추기 놀이 & 칠교 & 만다라 & 실내자전거			
시간		2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:30 ~ 11:30	맞춤프로그램 인지	인지활동 - 두뇌톡톡 종이놀이	맞춤프로그램 미술	맞춤프로그램 신체	맞춤프로그램 음악교실	회상활동 - 꽃감 만들기
오후	13:00 ~ 13:50	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거					
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 노래교실	맞춤프로그램 책 놀이	신체활동 - 세라밴드	인지활동 - 뇌 운동 퀴즈	인지활동 - 겨울꽃 군자란	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	생신잔치 실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
	16:30 ~ 17:30	그림 맞추기 놀이 & 칠교 & 만다라 & 실내자전거					

※ 인지활동(지남력 훈련, 수 계산, 속담 및 퀴즈 맞추기, 퍼즐 맞추기, 칠교놀이, 색칠하기, 종이접기, 만들기 활동 등)

※ 어르신들의 건강상태 및 컨디션을 고려하여 프로그램이 제공됨을 알려드립니다.

※ 프로그램 제공을 통해 인지기능, 신체기능이 향상되고 유지될 수 있도록 다사랑 직원 모두 최선을 다하겠습니다.

※ 프로그램 일정은 기관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.