

2024년 4월 다사랑 프로그램 제공 계획표

요일		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
시간		4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 식목일 색칠하기	만다라
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 책 놀이	노래교실	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 4월 달력 만들기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 농기구 알아보기	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조 (세라밴드)	노래 & 율동
시간		4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 색종이 자수 (연 만들기)	철교
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 책 놀이	노래교실	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 그림자 찾기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 추억의 교복	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조 (세라밴드)	노래 & 율동
시간		4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 꽃 이름 빙고	퍼즐
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거					
	14:00 ~ 15:00	회상활동 - 소풍 도시락	인지활동 - 책 놀이	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 벚꽃 드레스
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조 (세라밴드)	노래 & 율동
시간		4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 오순도순 새참 시간	만다라
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	사회적응훈련 - 요리교실	노래교실	인지활동 - 속담, 낱말, 단어 맞추기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 틀린 그림 찾기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 옛장수	생신잔치 실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조 (세라밴드)	노래 & 율동
시간		4/29	4/30				
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	퍼즐	인지활동 - 책 놀이				
	11:00 ~ 11:50	실버건강체조					
오후	13:00 ~ 13:50	그림 맞추기 놀이 & 스트레칭					
	14:00 ~ 15:00	회상활동 - 화전 만들기	노래교실				
	15:30 ~ 16:30	노래 & 율동	실버건강체조				

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

※ 프로그램 일정은 기관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 어르신의 건강상태 및 컨디션을 고려하여 프로그램이 제공됨을 알려드립니다.

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