

2024년 1월 다사랑 프로그램 제공 계획표

요일		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
시간		날짜	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지						
	10:20 ~ 10:50	퍼즐	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 설렁탕 색칠하기	만다라	
	11:00 ~ 11:50	실버건강체조					실버건강체조	
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거				
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 해돋이 소원성취	실버웃음체조 (외부강사)	인지활동 - 숫자 연결하여 색칠하기	인지활동 - 1월 달력만들기	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 민화 색칠하기	
	15:30 ~ 16:30	노래 & 율동	회상활동 - 시골벽적 시장구경	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동	
시간		날짜	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지						
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 똑같이 색칠하기	칠교	
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조	
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거				
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 팽이 모자이크	실버웃음체조 (외부강사)	인지활동 - 알리바바와 40인의 도적	인지활동 - 만다라 색칠	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 도형 색칠하기	
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 모내기 새참	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동	
시간		날짜	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지						
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 연탄 나르기	퍼즐	
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조	
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거				
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 만다라 드림캐처	실버웃음체조 (외부강사)	인지활동 - 과일바구니 만들기	인지활동 - 숨은그림 찾기	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 그림자 찾기-	
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 버스 안내양	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동	
시간		날짜	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지						
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 겨울풍경 색칠	만다라	
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조	
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거				
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 색종이 자수	실버웃음체조 (외부강사)	인지활동 - 우물가 색칠하기	인지활동 - 연 만들기	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 한복 색칠하기	
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 오줌싸개	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동	
시간		날짜	1/29	1/30	1/31			
오전	09:20 ~ 10:00	차마시기 & 건강체크 & 마사지						
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	칠교	만다라				
	11:00 ~ 11:50		실버건강체조					
오후	13:00 ~ 13:50	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭					
	14:00 ~ 15:00	사회적응훈련 - 컵케이크 만들기	회상활동 - 빨래터 풍경	인지활동 - 점선따라 그리기				
	15:30 ~ 16:30	노래 & 율동	놀이활동 - 풍선 배구	노래 & 율동				

※ 인지활동(지남력 훈련, 수 계산, 속담 및 퀴즈 맞추기, 퍼즐 맞추기, 칠교놀이, 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.