

2024년 3월 다사랑 프로그램 계획표

요일		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
시간						3/1	3/2
오전	09:20 ~ 10:00					차 마시기 & 건강체크 & 마사지	
	10:20 ~ 10:50					만다라	칠교
	11:00 ~ 11:50					실버건강체조	실버건강체조
오후	13:20 ~ 13:50					화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거	
	14:00 ~ 15:00					인지활동 - 태극기 꾸미기	인지활동 - 직업 이야기
	15:30 ~ 16:30					노래 & 율동	노래 & 율동
시간		3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
오전	09:20 ~ 10:00	차 마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 3월 달력만들기	퍼즐
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 책 놀이	노래교실	인지활동 - 개구리 만들기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 두근두근 봄꽃 데이트
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 추억의 말뚝박기	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
시간		3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
오전	09:20 ~ 10:00	차 마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 봄 풍경 색칠	만다라
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 책 놀이	노래교실	인지활동 - 설렁탕 한 그릇	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 숨은 그림 찾기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 엄마의 부엌	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
시간		3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23
오전	09:20 ~ 10:00	차 마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 공작새 만들기	칠교
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	인지활동 - 책 놀이	노래교실	인지활동 - 입체 꽃병 만들기	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 똑같이 색칠하기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 전래동화 색칠하기	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동
시간		3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
오전	09:20 ~ 10:00	차 마시기 & 건강체크 & 마사지					
	10:20 ~ 10:50	레크레이션 놀이활동	맞춤프로그램 인지	맞춤프로그램 음악	맞춤프로그램 신체	인지활동 - 같은 글자 찾기	퍼즐
	11:00 ~ 11:50						실버건강체조
오후	13:00 ~ 13:50	실내산책 & 스트레칭	실버건강체조	화투놀이 & 스트레칭 & 박수치기 & 실내자전거			
	14:00 ~ 15:00	사회적응훈련 - 요리교실	노래교실	생신잔치 인지활동	인지활동 - 가리사니	맞춤프로그램 미술	인지활동 - 단어 오려 붙이기
	15:30 ~ 16:30	실버건강체조	회상활동 - 사자성어 색칠하기	실버건강체조	실버건강체조	실버건강체조	노래 & 율동

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