

안산은누리복지센터 2025년 1월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간			1	2	3	4
07:00~09:00	송영 및 개별케어					
09:00~10:00	하루일과 조회/노인건강체조/국민체조/오전간식/일일건강체크/걷기운동					
10:00~11:00	5등급수업 & 공기압마사지					
11:00~12:00			인지활동형프로그램 퍼즐맞추기	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업(외부)	인지활동형프로그램 돈 계산하기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자유허간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30			노래교실	해적킹게임	예 배	컵쌓기
14:30~15:00	오후간식, 휴식					
15:00~16:00			밴드체조	집게로 컵쌓기	종이퍼즐	리본막대
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					
요일	월	화	수	목	금	토
시간	6	7	8	9	10	11
07:00~09:00	개별케어 및 오전송영(1.2코스)					
09:00~10:00	하루일과 조회/노인건강체조/국민체조/오전간식/일일건강체크/걷기운동					
10:00~11:00	5등급수업 & 공기압마사지					
11:00~12:00	인지활동형 프로그램 실버음악(외부)	인지활동형프로그램 한글교실	인지활동형프로그램 빨대블럭	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업	인지활동형프로그램 구구단쓰기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자유허간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	색칠하기	실버미술(외부)	노래교실	예 배	건강교실	공깃돌놀이
14:30~15:00						
15:00~16:00	백업봉체조	불링놀이	밴드체조	미니축구	종이퍼즐	접시제기차기
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					
요일	월	화	수	목	금	토
시간	13	14	15	16	17	18
07:00~09:00	개별케어 및 오전송영(1.2코스)					
09:00~10:00	하루일과 조회/노인건강체조/국민체조/오전간식/일일건강체크/걷기운동					
10:00~11:00	5등급수업 & 공기압마사지					
11:00~12:00	인지활동 프로그램 실버음악(외부)	인지활동형프로그램 한글교실	인지활동형프로그램 퍼즐맞추기	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업	인지활동형프로그램 시계보기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자유허간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	색칠하기	실버미술(외부)	생일잔치	청기백기 게임	예 배	영화관람
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	게이트볼	미니민턴	밴드체조	골프놀이	단어찾기	병뚜껑컬링
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					

안산은누리복지센터 2025년 1월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간	20	21	22	23	24	25
07:00~09:00	개별케어 및 오전송영(1.2코스)					
09:00~10:00	하루일과 조회/노인건강체조/국민체조/오전간식/일일건강체크/걷기운동					
10:00~11:00	5등급수업 & 공기압마사지					
11:00~12:00	인지활동 프로그램 실버음악(외부)	인지활동형프로그램 한글교실	인지활동형프로그램 빨대블럭	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업	인지활동형프로그램 연산활동
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자유허간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	한복접기	실버미술(외부)	노래교실	만두만들기	예 배	필러비즈
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	고리던지기	판뒤집기	밴드체조	투호던지기	숨은그림찾기	오재미양궁
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					
요일	월	화	수	목	금	
시간	27	28	29	30	31	
07:00~09:00	개별케어 및 오전송영(1.2코스)					
09:00~10:00	하루일과 조회/노인건강체조/국민체조/오전간식/일일건강체크/걷기운동					
10:00~11:00	5등급수업 & 공기압마사지					
11:00~12:00	인지활동형 프로그램 실버음악(외부)	설명절		인지활동형프로그램 숨은그림찾기	인지활동형프로그램 단어찾기	
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자유허간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	실버미술(외부)			실버체조	예 배	
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	웃놀이			튜빙밴드	발로하는 컬링	
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					