

안산온누리복지센터 2025년 3월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간						1
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 같은모양찾기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자율시간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30						فللربز
14:30~15:00	오후간식, 휴식					
15:00~16:00						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	3	4	5	6	7	8
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 퍼즐맞추기	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업(외부)	인지활동형프로그램 미로찾기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자율시간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	태극기만들기	실버미술(외부)	노래교실	손 마사지	실버체조	공깃돌놀이
14:30~15:00						
15:00~16:00	백업봉체조	불링놀이	밴드체조	판뒤집기	글씨색 구분하기	미니축구
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	10	11	12	13	14	15
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(외부)	인지활동형프로그램 도형따라 그리기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자율시간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	색칠하기	실버미술(외부)	노래교실	손 마사지	예 배	해적킹게임
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	집게로 컵 옮기기	게이트볼	밴드체조	골프놀이	종이퍼즐	병뚜껑컬링
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					

안산은누리복지센터 2025년 3월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간	17	18	19	20	21	22
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(외부)	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)	노래교실	건강교실	실버체조	바느질활동
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	퍼즐다트	미니민턴	밴드체조	고리던지기	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	토
시간	24/31`	25	26	27	28	29
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)/악기배우기	인지활동형프로그램 한글교실	인지활동형프로그램 빨대블럭	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	인지활동형프로그램 시니어신체수업(외부)	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	치매예방 손유희	실버체조	컵쌓기
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	튜빙밴드/실버체조	투호던지기	밴드체조	발로하는 컬링	특정글자찾기	미니농구
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					