

안산은누리복지센터 2025년 4월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간		1	2	3	4	5
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 한글교실	인지활동형프로그램 퍼즐맞추기	인지활동형프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업(외부)	인지활동형프로그램 규칙알기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자율시간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30		실버체조	노래교실	청기백기 게임	해적킹게임	컵타놀이
14:30~15:00	오후간식, 휴식					
15:00~16:00		볼링놀이	밴드체조	비석치기	반쪽 그림그리기	백업봉체조
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	7	8	9	10	11	12
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(외부)	인지활동형프로그램 연산활동
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	건강교실	예 배	펄러비즈
14:30~15:00						
15:00~16:00	아령,캐치어컵	골프놀이	밴드체조	오재미양궁	단어찾기	실버체조
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	14	15	16	17	18	19
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 수가르기
12:00~13:30	점심식사 및 투약지도/양치지도/ 배설관리/ 휴식시간, 낮잠 및 자율시간. 말벗나누기. 산책 및 운동					
13:30~14:30	색칠하기	실버미술(외부)	생일잔치	공깃돌놀이	실버체조	컵쌓기
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	게이트볼	탁상컬링	밴드체조	미니민턴	숨은그림찾기	O,X빙고
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					

안산은누리복지센터 2025년 4월 프로그램 계획표

요일	월	화	수	목	금	토
시간	21	22	23	24	25	26
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)	인지활동프로그램 한글교실	인지활동프로그램 빨대블럭	인지활동프로그램 실버인지(외부)	신체활동형 프로그램 시니어신체수업(외부)	인지활동프로그램 미로찾기
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	손 마사지	예 배	바느질활동
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	투호던지기	리본막대	밴드체조	계란판 탁구공 튕겨내기	종이퍼즐	튜빙밴드
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					
요일	월	화	수			
시간	28	29	30			
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)	인지활동프로그램 한글교실	인지활동프로그램 퍼즐맞추기			
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			
14:30~15:00	오후간식,휴식					
15:00~16:00	발로하는 컬링	고리던지기	밴드체조			
16:00~16:10	치매예방체조					
16:10~17:00	저녁식사및 투약지도/양치지도/배설관리지도					
17:00~18:30	송영서비스 및 환경미화					