

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

효디딤돌 주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 한글공부(시쓰기 , 노래가사쓰기, 한글쓰기 등)진또배기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자를 따라 선그리기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술" - 고기잡이 14:30~15:30(60분)(외)	3 9회지방선거 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 분별력키우기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 따라쟁이(숫자대로 색칠하기) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이 14:30~15:30(60분)(외)	5 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 따라쟁이(숫자대로 색칠하기) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	6 현충일 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상 14:30~16:30(120분)
7	8 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 오리 붙이기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 미용데이 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 가족(전체) 생신 잔치 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 한글공부(시쓰기 , 노래가사쓰기, 한글쓰기 등) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색종이접기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이 14:30~15:30(60분)(외)	12 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	13 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상 14:30~16:30(120분)
14	15 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 따라쟁이(숫자대로 색칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 속담기억하기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술" 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자공부(숫자쓰기 , 계산하기 등) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 동화구연 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이 14:30~15:30(60분)(외)	19 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 숫자를 따라 선그리기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	20 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상 14:30~16:30(120분)
21	22 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 오리 붙이기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 생활지식알기 및 스마트폰 기기 다루기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) "실버미술" 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편지쓰기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지 실버 뇌크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 회상활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 도구놀이 14:30~15:30(60분)(외)	26 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 분별력키우기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) "(건강,행복,여가)운동" 14:30~15:30(60분)(외)	27 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화감상 14:30~16:30(120분)
28	29 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 달력만들기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 노인건강체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) "실버미술" 14:30~15:30(60분)(외) 신체(전체) 모두 함께 레크레이션 14:30~15:30(60분)				