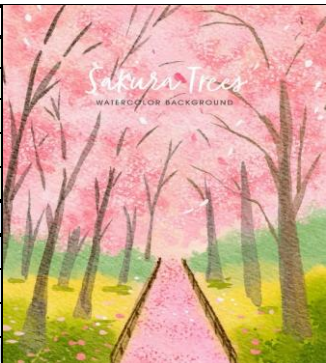


2026년 4월 프로그램 제공계획표

하늘색 글씨는 외부강사 프로그램입니다

시간 \ 요일		월		화		수		목		금		토			
						4/1		4/2		4/3		4/4			
오전	9:30~9:50	 웰니스데이케어 노인재활주간보호센터		오전 간식 시간											
	센터장 인사 및 출석 체크														
	아침환영 운동														
				체력 증진 게임		전래 놀이		실버 체육2							
	점심식사 및 개인위생관리														
	물리치료														
오후	13:00~16:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동		슬링운동					
	13:00~14:30			맛있는 간식시간											
	14:30~15:00			슬링운동2		슬링운동2		위생관리		위생관리					
	15:00~15:30			레크레이션		신명나는 음악교실		부활 계란 만들기		노래자랑					
	15:30~16:30														
		4/6		4/7		4/8		4/9		4/10		4/11			
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간													
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크													
	10:00~10:40	아침환영 운동													
	10:40~11:30	실버체육1		이미용		풍선 배구		체력 증진 게임		전래 놀이		실버 체육2			
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리													
	물리치료														
오후	13:00~16:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동			
	13:00~14:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동			
	14:30~15:00			맛있는 간식시간											
	15:00~15:30			슬링운동2		슬링운동2		슬링운동2		슬링운동2		위생관리			
	15:30~16:30			짧은 시 짓기		뇌활력 프로그램		레크레이션		신명나는 음악교실		효잔치 초대장 만들기			
		4/13		4/14		4/15		4/16		4/17		4/18			
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간													
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크													
	10:00~10:40	아침환영 운동													
	10:40~11:30	실버체육1		세라밴드 체조		탁구공 게임		체력 증진 게임		전래 놀이		실버 체육2			
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리													
	물리치료														
오후	13:00~16:30			슬링운동1		슬링운동1		4월 생신잔치		슬링운동1		슬링운동			
	13:00~14:30			슬링운동1		슬링운동1				슬링운동		슬링운동			
	14:30~15:00			맛있는 간식시간						맛있는 간식시간					
	15:00~15:30			슬링운동2		슬링운동2				슬링운동2		슬링운동2		위생관리	
	15:30~16:30			색접시 만들기		뇌활력 프로그램		신명나는 음악교실		봄꽃 화분 만들기		입체 개나리			
		4/20		4/21		4/22		4/23		4/24		4/25			
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간													
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크													
	10:00~10:40	아침환영 운동													
	10:40~11:30	실버체육1		요가링 운동		양궁 게임		체력 증진 게임		전래 놀이		실버 체육2			
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리													
	물리치료														
오후	13:00~16:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동			
	13:00~14:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1		슬링운동			
	14:30~15:00			맛있는 간식시간											
	15:00~15:30			슬링운동2		슬링운동2		슬링운동2		슬링운동2		위생관리			
	15:30~16:30			파인애플 접기		뇌활력 프로그램		레크레이션		신명나는 음악교실		수국과 달팽이			
		4/27		4/28		4/29		4/30							
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간													
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크													
	10:00~10:40	아침환영 운동													
	10:40~11:30	실버체육1		세라밴드 체조		종이컵 굴리기		체력 증진 게임							
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리													
오후	13:00~16:30	물리치료													
	13:00~14:30			슬링운동1		슬링운동1		슬링운동1						슬링운동1	
	14:30~15:00	맛있는 간식시간													
	15:00~15:30			슬링운동2		슬링운동2		슬링운동2						슬링운동2	
	15:30~16:30			봄액자 만들기		뇌활력 프로그램		레크레이션						행잉 플라워 만들기	

※ 센터 계획 및 사정 상 변경 될 수 있습니다.