

2026년 5월 프로그램 제공계획표

하늘색 글씨는 외부강사 프로그램입니다

시간 \ 요일		월	화	수	목	금	토	
						5/1	5/2	
오전	9:30~9:50	 				오전 간식 시간		
	9:50~10:00					센터장 인사 및 출석 체크		
	10:00~10:40					아침환영 활동		
	10:40~11:30					전래 놀이	실버 체육2	
	11:30~12:30					점심식사 및 개인위생관리		
	오후					13:00~16:30		
13:00~14:30		슬링운동						
14:30~15:00		맛있는 간식시간						
15:00~15:30		위생관리						
15:30~16:30		효잔치 공연연습						
		5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간						
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크						
	10:00~10:40	아침환영 활동						
	10:40~11:30	실버체육1	이미용	양궁 게임	체력 증진 게임	장한 어버이상	실버 체육2	
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리						
	오후	13:00~16:30	물리치료					
13:00~14:30		슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동	슬링운동	
14:30~15:00		맛있는 간식시간						
15:00~15:30		슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	위생관리	위생관리	
15:30~16:30		"웰다잉" 공연	뇌활력 프로그램	레크레이션	신명나는 음악교실	무지개 봉사단 공연	버섯 만들기1	
		5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간						
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크						
	10:00~10:40	아침환영 활동						
	10:40~11:30	실버체육1	세라밴드 체조	풍선 배구	체력 증진 게임	전래 놀이	실버 체육2	
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리						
	오후	13:00~16:30	물리치료					
13:00~14:30		슬링운동1	슬링운동1	5월 생신잔치	슬링운동1	슬링운동	슬링운동	
14:30~15:00		맛있는 간식시간			맛있는 간식시간			
15:00~15:30		슬링운동2	슬링운동2		슬링운동2	위생관리	위생관리	
15:30~16:30		모내기	뇌활력 프로그램		신명나는 음악교실	새참	라운제나 공연	
		5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간						
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크						
	10:00~10:40	아침환영 활동						
	10:40~11:30	실버체육1	요가링 운동	고무신 던지기	체력 증진 게임	전래 놀이	실버 체육2	
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리						
	오후	13:00~16:30	물리치료					
13:00~14:30		슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동	슬링운동	
14:30~15:00		맛있는 간식시간						
15:00~15:30		슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	위생관리	위생관리	
15:30~16:30		고당도 참외	뇌활력 프로그램	레크레이션	신명나는 음악교실	아카시아 파마	버섯 만들기2	
		5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간						
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크						
	10:00~10:40	아침환영 활동						
	10:40~11:30	실버체육1	세라밴드 체조	종이컵 굴리기	체력 증진 게임	전래 놀이	실버 체육2	
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리						
	오후	13:00~16:30	물리치료			봄 소풍	물리치료	
13:00~14:30		슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동		슬링운동	
14:30~15:00		맛있는 간식시간			맛있는 간식시간			
15:00~15:30		슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2		위생관리	위생관리
15:30~16:30		연등과탐	뇌활력 프로그램	나만의 가방 만들기			안성가수협회 공연	해당화 만들기