2026년 6월 프로그램 제공계획표

하늘색 글씨는 외부강사 프로그램 입니다

시간 \ 요일		월	화	수	목	금	토
		6/1	6/2	6/3(지방선거)	6/4	6/5	6/6(현충일)
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간					
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크					
	10:00~10:40	아침환영 율동					
	10:40~11:30	실버체육1	세라밴드 체조	탱탱볼 게임	체력 증진 게임	전래 놀이	실버 체육2
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리					
오후	13:00~16:30	봄 소풍	물리치료				
	13:00~14:30		슬링운동1	슬링운동1	슬링운동1	슬링운동	슬링운동
	14:30~15:00		맛있는 간식시간				
	15:00~15:30		슬링운동2	슬링운동2	슬링운동2	위생관리	위생관리
	15:30~16:30		뇌활력 프로그램	레크레이션	신명나는 음악교실	현충일	민화 따라그리기
		6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간					
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크					
	10:00~10:40	아침환영 율동					
	10:40~11:30	실버체육1	이미용	신문지 게임	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	6월 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	협동화	뇌활력 프로그램		신명나는 음악교실	노란 장미꽃꽂이	포슬포슬 감자
		6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간					
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크					
	10:00~10:40	아침환영 율동					
	10:40~11:30	실버체육1	요가링	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	달력 꾸미기	뇌활력 프로그램	레크레이션	신명나는 음악교실	단오(그네뛰기)	나의살던 고향은
		6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간					
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크					
	10:00~10:40	아침환영 율동					
	10:40~11:30	실버체육1	건강 숨쉬기	양궁 게임	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	부채 만들기	뇌활력 프로그램	레크레이션	신명나는 음악교실	국군모자	찔레꽃 추억
		6/29	6/30				
오전	9:30~9:50	오전 간식 시간					
	9:50~10:00	센터장 인사 및 출석 체크					
	10:00~10:40	아침환영 율동					
	10:40~11:30	실버체육1	링체조				
	11:30~12:30	점심식사 및 개인위생관리					
오후	13:00~16:30	물리치료					
	13:00~14:30	슬링운동1	슬링운동1				
	14:30~15:00	맛있는 간식시간					
	15:00~15:30	슬링운동2	슬링운동2				
	15:30~16:30	나팔꽃 피는 그집	뇌활력 프로그램				



웰니스데이케어
노인재활주간보호센터

※ 센터 계획 및 사정 상 변경 될 수 있습니다.