

가평중앙재가노인복지센터 프로그램계획표(2026년 9월)

요일 시간 및 일정	월	화	수	목	금	토
07:00 ~ 09:20	오전송영, 출석체크	오전송영, 출석체크	오전송영, 출석체크	오전송영, 출석체크	오전송영, 출석체크	오전송영, 출석체크
09:20 ~ 09:40	티타임	티타임	티타임	티타임	티타임	티타임
10:00 ~ 10:30	바이탈 건강체크	바이탈 건강체크	바이탈 건강체크	바이탈 건강체크	바이탈 건강체크	바이탈 건강체크
10:30 ~ 10:50	아침체조	아침체조	아침체조	아침체조	아침체조	아침체조
11:00 ~ 12:00 (오전 프로그램)	(건강증진)발마사지(1층) (인지)교구활동(2층)	(인지)두뇌건강놀이(1층) (인지)종이접기(2층)	(인지)회상활동(1층) (인지) 미술활동(2층)	(인지)종이접기(1층) (인지)회상활동(2층)	축삭한피부가꾸기(1층) (인지)동화나눔(2층)	(신체)놀이/게임형활동(1층) (인지)두뇌건강놀이(2층)
12:00 ~ 13:00	중식 후 양치지도 및 휴식	중식 후 양치 지도 및 자유 활동	양치지도 및 휴식	중식 후 양치 지도 및 자유 활동	중식 후 양치 지도 및 자유 활동	중식 후 양치 지도 및 자유 활동
13:00 ~ 15:00	목욕서비스(2층)		목욕서비스(1층)			
14:30 ~ 15:00	현실인식훈련	현실인식훈련	현실인식훈련	현실인식훈련	현실인식훈련	현실인식훈련
15:00 ~ 15:20	간식	간식	간식	간식	간식	간식
15:30 ~ 16:30 (오후 프로그램)	(인지)미술활동(1층) (신체)실버건강체조(2층)	(신체)놀이/게임형활동(1층) (신체)후마네트(2층)	(신체)실버건강체조(1층) (인지)음악활동(2층)	(신체)놀이/게임형활동(1층) 축삭한피부가꾸기(2층)	(인지)음악활동(1층) (건강증진/발마사지(2층)	(인지)교구활동(1층) (신체)놀이/게임형활동(2층)
16:30 ~ 17:00	1차 석식 후 송영 및 휴식	1차 석식 후 송영 및 휴식	1차 석식 후 송영 및 휴식	1차 석식 후 송영 및 휴식	1차 석식 후 송영 및 휴식	1차 석식 후 송영 및 휴식
17:00 ~ 17:30	석식 후 양치지도 및 귀가준비	석식 후 양치지도 및 귀가준비	석식 후 양치지도 및 귀가준비	석식 후 양치지도 및 귀가준비	석식 후 양치지도 및 귀가준비	석식 후 양치지도 및 귀가준비
17:40 ~ 19:30	2차 오후 송영 및 종료	2차 오후 송영 및 종료	2차 오후 송영 및 종료	2차 오후 송영 및 종료	2차 오후 송영 및 종료	2차 오후 송영 및 종료
※ (인지활동)찾아가는 숲체험 프로그램(외부강사) 2026. 09.01(월), 9.22(화)10:30~12:00/2회		※ (사회적응)노인복지관 민요 공연: 2026. 09. 09(수) 14:00~15:00				
※ (사회적응)사회적응 계절적응/송편만들기: 2026. 09. 23(수) 10:30~12:00		※ (사회적응)행복한메아리밴드 공연: 2026. 09. 16(수) 14:00~15:00				
		※ (사회적응)어부바예술평사단 공연: 2026. 09. 23(수) 14:00~15:00				

* 센터사정에 의해 위의 일정이 변경 될 수 있습니다 *