

2026년 01월 프로그램계획표

결 재	사회복지사	센터장

프로그램 진행자 : 양원용/정성숙/권용선

외부강사 : 김길원/반미숙/한다솜/권수영

※아래 프로그램은 일정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 주					1 1.온찜질 /신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 숫자별 색칠하기 4.(신) - 옷놀이	2 1.족욕 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 새해색칠하기 4.(여) - 생신잔치	3 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.(인)-시정관(영화감상) 4.(인) - 색칠하기
2 주	4 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.주역의 영화감상 4. 색칠하기	5 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 노인여가 4.(인) - 모자이크	6 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 레크레이션 4.(인) - 화투색칠하기	7 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 인지학습(한글) 4.(활) - 클레이아트	8 1.온찜질 /신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 웃음치료 4.(신) - 100m 달리기	9 1.족욕 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 한복색칠하기 4.(여) - 노래자랑	10 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.(인)-안전교육(낙상) 4.(인) - 색칠하기
3 주	11 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.주역의 영화감상 4. 색칠하기	12 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 노인여가 4.(인) - 동백꽃 꾸미기	13 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 레크레이션 4.동화색칠하기(피노키오)	14 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) -인지학습(화살표) 4.(활) - 클레이아트	15 1.온찜질 /신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 웃음치료 4.(신) - 신발던지기	16 1.족욕 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 협동화 색칠하기 4.(여) - 노래자랑	17 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.(인)-시정관(영화감상) 4.(인) - 색칠하기
4 주	18 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.주역의 영화감상 4. 색칠하기	19 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 노인여가 4.(인) - 병풍꾸미기	20 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 레크레이션 4.(인) - 회상색칠하기	21 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) -인지학습(구슬) 4.(활) - 클레이아트	22 1.온찜질 /신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 웃음치료 4.(신) - 풍선배구	23 1.족욕 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 만다라색칠하기 4.(여) - 노래자랑	24 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.(인)-시정관(영화감상) 4.(인) - 색칠하기
5 주	25 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.주역의 영화감상 4. 색칠하기	26 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 노인여가 4.(인) -꽃다발 꾸미기	27 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 레크레이션 4.(활) - 실버보드게임	28 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 인지학습(선잇기) 4.(활) - 클레이아트	29 1.온찜질 /신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(신) - 웃음치료 4.(신) - 볼록볼 게임	30 1.족욕 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/ 건강체조 3.(인) - 고양이색칠하기 4.(여) - 노래자랑	31 1.온찜질 / 신체기능훈련 2.세상소식전하기/건강체조 3.(인)-시정관(영화감상) 4.(인) - 색칠하기

오전 10:30~11:30 프로그램/ 오후 14:20~15:20 프로그램/ 빨강 : 인지 / 파랑 : 신체 / 초록 : 인지활동형 / 보라 : 여가정서

삼성두손노인복지센터