

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

서천군 동부권 어르신 돌봄센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유 건강학교(컵쌓기·스테킹 놀이를 통한 집중력 강화)-맞춤형프로그램 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 만다라색칠하기(수국과양귀비) 15:00~16:00(60분)	2 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 율놀이 15:00~16:00(60분)	3 9회지방선거 인지(전체) 끝말잇기(00자로 시작하는 단어 맞추기) 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-비행기 접기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 끝말잇기(00자로 시작하는 단어 맞추기) 15:00~16:00(60분)	4 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 젠가게임 15:00~16:00(60분)	5 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(한강-나혼아) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 물감을 이용한 다양한 활동(계란판 애벌레만들기) 15:00~16:00(60분)	6 현충일
7	8 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 닭 밀그림 색칠 후 오려 완성하기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 번호별로색칠하기(아이스크림과강아지) 15:00~16:00(60분)	9 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 투호던지기 15:00~16:00(60분)	10 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유건강학교(맞춤형프로그램)-리듬스틱을 활용한 박자놀이 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동(뿔통접기) 15:00~16:00(60분)	11 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색깔 주사위를 이용한 같은 색 천 잡아당기기 15:00~16:00(60분)	12 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(항구의 사랑-주현미) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이 찢어붙이기(달팽이) 15:00~16:00(60분)	13
14	15 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유 건강학교(맞춤형 프로그램) - 「갑돌이와 갑순이 이야기」 회상훈련 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 털실을 이용한 얼굴 표현하기 15:00~16:00(60분)	16 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 실타래감기(양쪽에 서 번갈아 감기)게임 15:00~16:00(60분)	17 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-배접기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동(오전에 접었던배 다시 접어보기) 15:00~16:00(60분)	18 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 도화지 가면을 쓰고 내 얼굴 직접 그리기 15:00~16:00(60분)	19 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 사회(전체) 단오절 화채 만들기 및 전통놀이 맞추기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 화채 그림 색칠하기 15:00~16:00(60분)	20

21	22 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유건강학교(맞춤형프로그램),푸드표현(수제잼,크림치즈),건강하게 행복하게 얼굴표현하기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용해 포도송이 만들기 15:00~16:00(60분)	23 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 풍선배구게임 15:00~16:00(60분)	24 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-딱지접기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동(딱지or꽃접기) 15:00~16:00(60분)	25 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 영화보기랑 손·발톱 케어 및 마사지 15:00~16:00(60분)	26 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(누이-설운동) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 한과 만들기 15:00~16:00(60분)	27
28	29 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유건강학교-맞춤형프로그램(시장구경게임,사장에 가면~야채박수배우기) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 만다라색칠하기(물고기,바다) 15:00~16:00(60분)	30 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 다음 달 달력 미리 만들기 15:00~16:00(60분)				