

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

서천군 동부권 어르신 돌봄센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-밀상자만들기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 윷놀이 15:00~16:00(60분)	2 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 부채로 풍선전달하기 15:00~16:00(60분)	3 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램-당신은 철새 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색지와 색종이를 이용한 슬리퍼 만들기 15:00~16:00(60분)	4
5	6 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-상자뚜껑만들기 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동-하트접어 상자만들기 완성하기 15:00~16:00(60분)(외)	7 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 호박만두 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 윷놀이 15:00~16:00(60분)	8 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유건강학교 - 맞춤형 프로그램(박하향기 마음치유) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 물감을 이용한 다양한 활동(야채를 이용한 찍기놀이) 15:00~16:00(60분)	9 인지(전체) 나머지부분그리기(얼굴및 여러가지 그림) 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램)-스트랩이용 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 천연염색 체험(손수건 만들기)-쪽물들이기 15:00~16:00(60분)	10 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(조용필의 돌아와요 부산항에) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 만다라색칠하기 15:00~16:00(60분)	11
12	13 인지(전체) 색지와 색종이를 이용한 접기 활동(공작새 만들기) 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유건강학교(맞춤형 프로그램)-인지활동(과일을 말하며 박수치기) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색지와 색종이를 이용한 접기 활동(공작새 만들기) 15:00~16:00(60분)	14 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 윷놀이 15:00~16:00(60분)	15 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 투명컵에 꽃잎 붙여 모빌 만들기 15:00~16:00(60분)	16 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 고리던지기 15:00~16:00(60분)	17 제한절 . 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 제한절(헌법을 공포한 날) 알아보기 13:30~14:30(60분)	18

19	<p>20 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미로찾기 15:00~16:00(60분)</p>	<p>21 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 볼링게임 15:00~16:00(60분)</p>	<p>22 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 마음치유 건강학교(맞춤형 프로그램)-오디·방울토마토를 활용한 마음표현 및 채소박수 활동 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동 15:00~16:00(60분)(외)</p>	<p>23 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 둘이서 하나처럼! 협동 공 옮기기 15:00~16:00(60분)</p>	<p>24 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형 프로그램 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐맞추기 15:00~16:00(60분)</p>	25
26	<p>27 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) 영상 동화를 보고 도안그림에 색칠하기(시니어동화) 15:00~16:00(60분)</p>	<p>28 신체(전체) 율동체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 사물놀이 10:30~11:30(60분)(자) 인지(전체) 젠가게임 15:00~16:00(60분)</p>	<p>29 신체(전체) 신체인지기능향상 프로그램 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이접기(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 물감을 이용한 다양한 활동 15:00~16:00(60분)</p>	<p>30 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버요가(맞춤형 프로그램) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 영화보기랑 손·발톱케어 및 마사지 15:00~16:00(60분)</p>	<p>31 신체(전체) 손유희체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형 프로그램 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 다음 달 달력 미리 만들기 15:00~16:00(60분)</p>	