

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

세영복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 짝짝이 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 2026달력만들기 14:10~15:10(60분)(외)	2 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 입하입니다 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)
3 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 매칭스틱 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 공차기 14:10~15:10(60분)	4 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 매칭스틱 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 공차기 14:10~15:10(60분)	5 어린이날 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 기타(전체) 풍선배구 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 어린이날-색칠하기 14:10~15:10(60분)	6 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 카네이션 만들기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 비석치기 14:10~15:10(60분)	7 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 같은 도형을 찾아주 세요 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 물리치료 14:10~15:10(60분)	8 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 신문지놀이 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 어버이날 행사 14:10~15:10(60분)	9 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 민화 색칠하기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)
10 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 오색끈 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:10~14:10(60분) 신체(전체) 제기멀차기 14:10~15:10(60분)	11 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 오색끈 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:10~14:10(60분) 신체(전체) 제기멀차기 14:10~15:10(60분)	12 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 숫자를 알아요(더하 기) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 쟁반난타 14:10~15:10(60분)(외)	13 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 고마워요. 인간화환 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 사회(전체) 뉴스따라잡기 14:10~15:10(60분)	14 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 과일을 색칠해요 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 바다휠더를 이용한 근육강화 운동 14:10~15:10(60분)	15 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 축구 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:10~15:10(60분)	16 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 만다라 색칠하기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하 기 14:10~15:10(60분)
17 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 구슬미로게임 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 동물 카드 기억하기 14:10~15:10(60분)	18 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 구슬미로게임 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 동물 카드 기억하기 14:10~15:10(60분)	19 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 가족(전체) 100세기원잔치(김* 서) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 마라카스 악기입니 다 14:10~15:10(60분)(외)	20 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 아이스크림가게만 들기 10:00~11:00(60분)(외) 인지(전체) 정원을 꾸며주세요(색칠하기) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분)	21 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 소만입니다 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 물리치료 14:10~15:10(60분)	22 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 테니스 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 사계절을 알아요 14:10~15:10(60분)	23 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 계절 풍경 그리기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하 기 14:10~15:10(60분)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 3D블럭 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 고리 던지기 14:10~15:10(60분)	26 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 계란판 공 잡아 넣기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 멀티톤 14:10~15:10(60분)(외)	27 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 여름 곤충 종류에 대해 알아보아요 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 어르신교육 (치매예 방) 14:10~15:10(60분)	28 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 여름에 피는 꽃 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 바디휠더를 이용한 근육강화 운동 14:10~15:10(60분)	29 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 밴드합동놀이 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 꽃다발 만들기 14:10~15:10(60분)	30 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 5월은 가정의 달입 니다(색칠하기) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하 기 14:10~15:10(60분)
31						