

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

세영복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 원형퍼즐 입니다(김지현 강사) 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 옛날 물건과 오늘날 물건에 대해 알아보아요 14:10~15:10(60분)	2 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 손가락 골프 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) T블럭 14:10~15:10(60분)(외)	3 9회지방선거 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 여름에 피는 꽃을 알아보아요 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 약물 오남용 예방교육 14:10~15:10(60분)	4 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 고향 생각 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 물리치료 14:10~15:10(60분)	5 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 팀워크게임 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 망종입니다(색칠하기) 14:10~15:10(60분)	6 현충일 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 현충일에 대해 알아보아요 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)
7	8 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 칠교놀이 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:10~14:10(60분) 신체(전체) 신발 던져 넣기 14:10~15:10(60분)	9 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 그물망 안에 공 던져넣기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 실로폰 연주 시간입니다 14:10~15:10(60분)(외)	10 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 우리센터식물원 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 사회(전체) 뉴스따라잡기 14:10~15:10(60분)	11 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 복숭아 나무입니다(색칠하기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 바다힐터를 이용한 근육강화 운동 14:10~15:10(60분)	12 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 레인보우술가락 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 숫자 이어그리기 14:10~15:10(60분)	13 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 과일을 색칠해요 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)
14	15 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 총알블럭을 끼워주세요(박수경) 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 어르신 인바디 측정 14:10~15:10(60분)(외)	16 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 오재미 던지기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 오션드럼 14:10~15:10(60분)(외)	17 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 심리미술 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 여름철 건강관리 14:10~15:10(60분)	18 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 바닷속 풍경과 물고기 색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 물리치료 14:10~15:10(60분)	19 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 우산고리링던지기 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 숫자를 알아요(더하기) 14:10~15:10(60분)	20 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 하지입니다 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)
21	22 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 아이스크림 컵 쌓기 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 종이컵 건져 올리기(종이컵 낚시) 14:10~15:10(60분)	23 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 옷놀이 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 핸드벨 14:10~15:10(60분)(외)	24 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 우리나라 퍼즐 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 해바라기 색칠하기 14:10~15:10(60분)	25 기타(전체) 목욕, 미용 서비스 08:30~10:30(120분) 인지(전체) 6.25 전쟁 10:00~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 신체(전체) 바다힐터를 이용한 근육강화 운동 14:10~15:10(60분)	26 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 볼풀공냥시 10:00~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 인지(전체) 여름 과일은 어떤것이 있을까요? 14:10~15:10(60분)	27 신체(전체) 맨손체조 09:30~10:00(30분) 인지(전체) 어떤 직업 일까요?(직업 색칠하기) 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버체조 13:40~14:10(30분) 기타(전체) 노래방이용노래하기 14:10~15:10(60분)

신체(전체) 맨손체조
09:30~10:00(30분)
인지(전체) 호국보훈의 달
10:00~11:00(60분)(외)
신체(전체) 실버체조
13:40~14:10(30분)
인지(전체) 우리나라 속담 색칠
14:10~15:10(60분)

신체(전체) 맨손체조
09:30~10:00(30분)
인지(전체) 소고
10:00~11:00(60분)(외)
신체(전체) 실버체조
13:40~14:10(30분)
인지(전체) 여름 음식입니다(색
칠하기)
14:10~15:10(60분)

--	--	--	--	--	--	--