

12월 월간 프로그램 운영계획

(2019.12.01 - 2019.12.31)

시 설 명 남원사랑노인재가복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 색칠놀이 15:00~16:00 신문으로 보는 그때 그 사건	3 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 산책 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	4 09:20~10:00 노인건강체조 10:00~11:00 웃음치료 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 점토만들기	5 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 놀이운동 15:00~16:00 만다라 만들기 및 색칠하기	6 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 세라밴드 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	7 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 도안을 보고 따라하기
8	9 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 색칠놀이 15:00~16:00 신문으로 보는 그때 그 사건	10 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 산책 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	11 09:20~10:00 노인건강체조 10:00~11:00 웃음치료 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 점토만들기	12 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 놀이운동 15:00~16:00 만다라 만들기 및 색칠하기	13 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 세라밴드 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	14 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 도안을 보고 따라하기
15	16 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 색칠놀이 15:00~16:00 신문으로 보는 그때 그 사건	17 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 산책 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	18 09:20~10:00 노인건강체조 10:00~11:00 웃음치료 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 점토만들기	19 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 놀이운동 15:00~16:00 만다라 만들기 및 색칠하기	20 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 세라밴드 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	21 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 도안을 보고 따라하기
22	23 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 색칠놀이 15:00~16:00 신문으로 보는 그때 그 사건	24 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 산책 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	25 크리스마스 09:20~10:00 노인건강체조 10:00~11:00 웃음치료 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 점토만들기	26 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 놀이운동 15:00~16:00 만다라 만들기 및 색칠하기	27 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 세라밴드 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며	28 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 15:00~16:00 도안을 보고 따라하기
29	30 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 색칠놀이 15:00~16:00 신문으로 보는 그때 그 사건	31 09:20~10:00 노인건강체조 11:00~11:30 공기압치료기 11:30~12:00 냉 · 온열팩 찜질 14:00~15:00 산책 15:00~16:00 옛 기억을 떠올리며				