

2025년 12월 신체·인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)		화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
1		2	3	4	5	6
오전	생활체조	실버 체조율동	목욕/ 실버 레크레이션	목욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	신나는 컵타배우기	국악교실	댄스교실	뷰티데이	웃놀이
8		9	10	11	12	13
오전	생활체조	실버 체조율동	목욕/ 실버 레크레이션	목욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기	신나는 컵타배우기	볼링놀이	댄스교실	손가락난타	웃놀이
15		16	17	18	19	20
오전	생활체조	실버 체조율동	목욕/ 실버 레크레이션	목욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	신나는 컵타배우기	국악교실	댄스교실	풍선아트	웃놀이
22		23	24	25성탄절	26	27
오전	생활체조	실버 체조율동	목욕/ 실버 레크레이션	목욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기	신나는 컵타배우기	미술활동	통문자로 한글익히기	손가락난타	웃놀이
29		30	31			
오전	생활체조	실버 체조율동	목욕/ 실버 레크레이션			
오후	웃음 레크레이션 /가족과의대화 (유선)	신나는 컵타배우기	고리던지기			

· 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다
· 재능기부와 외부행사가 있을시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다.

2025년 1월 신체·인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)		화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
						1
오전						건강박수
오후						웃놀이
3		4	5	6	7	8
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	신나는 컵타배우기	국악교실	댄스교실	통문자로 한글익히기	웃놀이
10		11	12	13	14	15
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기	신나는 컵타배우기	고리던지기	댄스교실	손가락난타	웃놀이
17		18	19	20	21	22
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	신나는 컵타배우기	국악교실	숲해설	풍선아트	웃놀이
24		25	26	27	28	29
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기 /가족과의대화 (유선)	신나는 컵타배우기	간식교실	댄스교실	손가락난타	웃놀이

. 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다
. 재능기부와 외부행사가 있을 시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다.

2025년 10월 신체·인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)		화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
			1	2	3	4
오전			목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후			뷰티데이	댄스교실	손가락난타	웃놀이
6 추석		7	8	9 한글날	10	11
오전			목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후			색칠하기	댄스교실	백년인생 즐기기	웃놀이
13		14	15	16	17	18
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	신나는 컵타배우기	국악교실	댄스교실	통문자로 한글익히기	웃놀이
20		21	22	23	24	25
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기	신나는 컵타배우기	국악교실	숲해설	풍선아트	웃놀이
27		28	29	30	31	
오전	생활체조	실버 체조율동	목 욕/ 실버 레크레이션	목 욕/ 힘뇌 체조 및 요가	건강체조	
오후	웃음 레크레이션 /가족과의대화 (유선)	신나는 컵타배우기	간식교실	댄스교실	손가락난타	

. 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다
. 재능기부와 외부행사가 있을 시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다.