

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

해리좋은사람들주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)	2 인지(인지그룹) 달력 만들기 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 달력 만들기 13:30~14:30(60분) 신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)	3 인지(인지그룹) 색칠하기 (봄꽃) 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 색칠하기 (봄꽃) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 네일케어와 손톱깎 기 14:40~15:40(60분)	4 인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 동영상 시청(휴먼다 큐 "머느리에게 잔소리 조금 했 을 뿐") 14:40~15:40(60분)
5	6 인지(일반그룹) 색칠하기 (복숭 아 꽃) 13:30~14:30(60분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (복숭 아 꽃) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 투호 던지기 14:40~15:40(60분)	7 인지(인지그룹) 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외) 인지(인지그룹) 만들기 (유채꽃 액자) 14:40~15:40(60분) 인지(일반그룹) 만들기 (유채꽃 액자) 14:40~15:40(60분)	8 신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)	9 인지(인지그룹) 빙고게임 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 빙고게임 13:30~14:30(60분) 신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)	10 사회(전체) 야외 벚꽃 나들이 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 숨은 그림 찾기 14:40~15:40(60분) 인지(인지그룹) 숨은 그림 찾기 14:40~15:40(60분)	11 인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)
12	13 인지(일반그룹) 색칠하기 (꽃마 늘 추억) 13:30~14:30(60분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (꽃마 늘 추억) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)	14 신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외) 인지(인지그룹) 만들기 (화분) 14:40~15:40(60분) 인지(일반그룹) 만들기 (화분) 14:40~15:40(60분)	15 인지(인지그룹) 퍼즐 맞추기 10:00~11:00(60분) 신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)	16 인지(인지그룹) 색칠하기 (수영 장) 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 색칠하기 (수영 장) 13:30~14:30(60분) 신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)	17 기타(전체) [자원봉사] 악단과 즐거운 노래시간 12:30~13:20(50분)(자) 인지(일반그룹) 색칠하기 (튤립) 13:30~14:30(60분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (튤립) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 네일케어와 손톱깎 기 14:40~15:40(60분)	18 인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 휴먼다큐 사노라면 시청 14:40~15:40(60분)
19	20 인지(일반그룹) 색칠하기 (연날 리기) 13:30~14:30(60분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (연날 리기) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)	21 신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외) 인지(인지그룹) 퍼즐 맞추기 14:40~15:40(60분) 인지(일반그룹) 퍼즐 맞추기 14:40~15:40(60분)	22 신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)	23 인지(인지그룹) 만들기 (낙엽 에바알머슨) 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 만들기 (낙엽 에바알머슨) 13:30~14:30(60분) 신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)	24 인지(인지그룹) 색칠하기 (숫자 색칠) 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 색칠하기 (숫자 색칠) 13:30~14:30(60분) 사회(전체) 모종구입 14:40~15:40(60분)	25 기타(전체) [자원봉사] 고고장 구 공연 13:30~14:30(60분)(자) 인지(전체) 화투놀이 14:40~15:40(60분)

26

27

인지(인지그룹) 퍼즐 맞추기
10:00~11:00(60분)
인지(일반그룹) 색칠하기 (나비
와 개나리)
13:30~14:30(60분)
인지(인지그룹) 색칠하기 (나비
와 개나리)
13:30~14:30(60분)
신체(전체) [맞춤형] 실버 음악
치료
14:40~15:40(60분)(외)

28

신체(전체) [맞춤형] 실버요가
13:30~14:30(60분)(외)
인지(인지그룹) 색종이 자수
14:40~15:40(60분)
인지(일반그룹) 색종이 자수
14:40~15:40(60분)

29

신체(전체) [맞춤형] 건강댄스
13:30~14:30(60분)(외)
인지(전체그룹) 화투놀이
14:40~15:40(60분)

30

가족(전체그룹) 생신 잔치
13:30~14:30(60분)
인지(전체) 노래교실
14:40~15:40(60분)