

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

해리좋은사람들주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 사회(전체) 야외 나들이(심원바람공원) 13:00~14:30(90분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (등나무 꽃) 14:40~15:40(60분) 인지(일반그룹) 색칠하기 (등나무 꽃) 14:40~15:40(60분)	2 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 동영상 시청 (사노라면) 14:40~15:40(60분)
3	4 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 신체(전체) 아로마 통증마사지 12:50~13:20(30분) 인지(일반그룹) 색칠하기 (5월의 과일) 13:30~14:30(60분) 인지(인지그룹) 색칠하기 (5월의 과일) 13:30~14:30(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버 음악치료 14:40~15:40(60분)(외)	5 어린이 날 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 인지(인지그룹) 달력 만들기 13:30~14:30(60분) 인지(일반그룹) 달력 만들기 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 투호 던지기 14:40~15:40(60분)	6 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외) 인지(인지그룹) 만들기 (화투퍼즐 게임) 14:40~15:40(60분) 인지(일반그룹) 만들기(화투퍼즐 게임) 14:40~15:40(60분)	7 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 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)	8 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 인지(전체그룹) 노래교실 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 네일케어와 손톱깎기 14:40~15:40(60분)	9 신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분) 신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분) 신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 화투놀이 14:40~15:40(60분)

10	<p>11</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) 아로마 통증마사지 12:50~13:20(30분)</p> <p>인지(일반그룹) 색칠하기 (찔레꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 색칠하기 (찔레꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>12</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기 (함깨벚꽃) 14:40~15:40(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기 (함깨벚꽃) 14:40~15:40(60분)</p>	<p>13</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)</p>	<p>14</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기(카네이션 꽃다발) 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기(카네이션 꽃다발) 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>15</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>기타(전체) [자원봉사] 고고장구 공연 13:30~14:30(60분)(자)</p> <p>인지(인지그룹) 색칠하기 (전래동화) 14:40~15:40(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 색칠하기 (전래동화) 14:40~15:40(60분)</p>	<p>16</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 색칠하기(작약과 양귀비꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 색칠하기(작약과 양귀비꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>기타(전체) 동영상시청 (휴먼다큐 사노라면) 14:40~15:40(60분)</p>
17	<p>18</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) 아로마 통증마사지 12:50~13:20(30분)</p> <p>인지(일반그룹) 색칠하기(아카시아 꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 색칠하기(아카시아 꽃) 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>19</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기 14:40~15:40(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기 14:40~15:40(60분)</p>	<p>20</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)</p>	<p>21</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>22</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>가족(전체그룹) 생신 잔치 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(전체그룹) 노래교실 14:40~14:40(0분)</p>	<p>23</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분)</p> <p>기타(전체) 영화 감상 및 동영상 시청 14:40~15:40(60분)</p>
24 석가탄신일	<p>25 대체공휴일(5.24)</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) 아로마 통증마사지 12:50~13:20(30분)</p> <p>인지(일반그룹) 색칠하기 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 색칠하기 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버 음악 치료 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>26</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 실버요가 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기 14:40~15:40(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기 14:40~15:40(60분)</p>	<p>27</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>신체(전체) [맞춤형] 건강댄스 13:30~14:30(60분)(외)</p> <p>인지(전체그룹) 화투놀이 14:40~15:40(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(인지그룹) 만들기 13:30~14:30(60분)</p> <p>인지(일반그룹) 만들기 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체그룹) [맞춤형] 실버 레크 체조 14:40~15:40(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(전체) 핸드벨과 뇌인지 박수 13:30~14:30(60분)</p> <p>신체(전체) 네일케어와 손톱깎기 14:40~15:40(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체(전체그룹) 실버 건강체조 09:20~09:35(15분)</p> <p>신체(전체그룹) 공기압 치료와 온열팩 찜질 09:40~10:40(60분)</p> <p>인지(전체) 화투놀이 13:30~14:30(60분)</p> <p>기타(전체) 영화 감상 및 동영상 시청 14:40~15:40(60분)</p>
31						