

프로그램 운영일정

2025년 02월 / 기본형

새날을 여는집

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체(전체) 전통놀이(윷놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 다도 체험 15:30~16:30(60분)
2	3 신체(전체) 관절구축예방(균형 감각키우기) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 오감 인지활동(추억의 음식) 15:30~16:30(60분)	4 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 그림 색칠하기 15:30~16:30(60분)	5 신체(전체) 공놀이(손가락으로 옮기기) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 클레이공예(꽃만들기) 15:30~16:30(60분)	6 신체(전체) 근력강화훈련(밴드 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 계절 이야기 15:30~16:30(60분)	7 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 민요교실 15:30~16:30(60분)	8
9	10 신체(전체) 관절구축예방(뒷꿈치들기운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지워크북(수와셈, 점잇기,) 15:30~16:30(60분)	11 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 도장그림 15:30~16:30(60분)	12 신체(전체) 전통놀이(오자미던지기) 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 정월대보름 명절체험 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(콩알옮기기) 15:30~16:30(60분)	13 신체(전체) 근력강화훈련(아령 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 기억력 향상 훈련 15:30~16:30(60분)	14 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 노래와 율동(가요, 동요) 15:30~16:30(60분)	15 신체(전체) 공놀이(탁구공놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(블럭,도미노,퍼즐) 15:30~16:30(60분)
16	17 신체(전체) 관절구축예방(상체 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 앤도르프 인지게임 15:30~16:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 손으로 찢어 붙이기 15:30~16:30(60분)	19 신체(전체) 낚시놀이 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 경건회 14:30~15:00(30분) 인지(전체) 뇌블럭 인지놀이 15:30~16:30(60분)	20 신체(전체) 근력강화훈련(기구 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 시청각능력 향상 15:30~16:30(60분)	21 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 흥겨운 노래방 15:30~16:30(60분)	22
23	24 신체(전체) 관절구축예방(하체 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 지역신문 읽기 15:30~16:30(60분)	25 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 접기와 오리기 15:30~16:30(60분)	26 신체(전체) 실내 파크볼 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 요리 활동(떡볶이) 15:30~16:30(60분)	27 신체(전체) 근력강화훈련(타월 운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 기억력 향상 훈련(동화) 15:30~16:30(60분)	28 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 리듬활동 15:30~16:30(60분)	