

프로그램 운영일정

2025년 04월 / 기본형

새날을 여는집

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 계절 이야기 15:30~16:30(60분)	2 신체(전체) 공놀이(탁구공놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 그림 색칠하기 15:30~16:30(60분)	3 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(퍼즐) 15:30~16:30(60분)	4 인지(전체) 토탈 미술공예 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 관절구축예방(밴드운동) 14:00~15:00(60분)	5
6	7 신체(전체) 근력강화훈련(균형 감각키우기) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 오감 인지활동(추억의 음식) 15:30~16:30(60분)	8 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 기억력 향상 훈련(동화) 15:30~16:30(60분)	9 신체(전체) 전통놀이(오자미놀이) 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 뇌블럭 인지놀이(벗자루와 청소기) 15:00~16:00(60분)(외)	10 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도장그림 15:30~16:30(60분)	11 신체(전체) 관절구축예방(아령운동) 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 해남지역 탐방(벚꽃놀이) 14:00~16:30(150분)	12 신체(전체) 실버체조(음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(컵쌓기) 15:30~16:30(60분)
13	14 신체(전체) 근력강화훈련(뒹꿈 치들기운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지워크북 교재 15:30~16:30(60분)	15 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 시청각능력 향상 15:30~16:30(60분)	16 신체(전체) 실내 파크볼 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 경건회 15:00~16:00(60분)(자) 인지(전체) 접기와 오리기(동백꽃완성하기) 15:30~16:30(60분)	17 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(도미노) 15:30~16:30(60분)	18 신체(전체) 관절구축예방(기구운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 리듬활동 15:30~16:30(60분)	19
20	21 기타(전체) 건강꾸러미 체험활동(수국키우기) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 근력강화훈련(상체운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지워크북(수와셈) 15:30~16:30(60분)	22 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 시청각능력 향상(상자속물건 맞추기) 15:30~16:30(60분)	23 신체(전체) 낚시놀이 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 뇌블럭 인지놀이 15:00~16:00(60분)(외)	24 신체(전체) 실버체조(음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 손으로 찢어 붙이기 15:30~16:30(60분)	25 신체(전체) 관절구축예방(타월운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 민요교실 15:30~16:30(60분)	26 신체(전체) 실버체조(음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 사물의 추억(다도) 15:30~16:30(60분)
27	28 신체(전체) 근력강화훈련(하체운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 지역신문 읽기 15:30~16:30(60분)	29 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 기억력 향상 훈련(꽃이름) 15:30~16:30(60분)	30 신체(전체) 공놀이(풍선놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 클레이공예(완두콩만들기) 15:30~16:30(60분)			