

프로그램 운영일정

2025년 07월 / 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) 관절구축예방(뒷꿈치들기운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 뇌블력 인지놀이 15:00~16:00(60분)(외)	3 신체(전체) 공놀이(탁구공놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 노래와 율동(가요, 동요) 15:30~16:30(60분)	4 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도장그림(클레이) 15:30~16:30(60분)	5
6	7 신체(전체) 근력강화훈련(밴드운동) 14:00~15:00(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) 관절구축예방(균형감각키우기) 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 세상사는 이야기 15:30~16:30(60분)(자) 인지(전체) 도구활용 창의활동(퍼즐) 15:30~16:30(60분)	10 신체(전체) 낚시놀이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 민요교실 15:30~16:30(60분)	11 인지(전체) 통합미술놀이 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분)	12 신체(전체) 전통놀이(오자미놀이) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 손으로 찢어 붙이기 15:30~16:30(60분)
13	14 신체(전체) 근력강화훈련(타월운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지워크북(수와셈, 점잇기,) 15:30~16:30(60분)	15 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 시청각능력 향상(문장따라하기) 15:30~16:30(60분)	16 신체(전체) 관절구축예방(상체운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 뇌블력 인지놀이 15:00~16:00(60분)(외)	17 신체(전체) 실내 파크볼 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 리듬활동 15:30~16:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 접기와 오리기 15:30~16:30(60분)	19
20	21 신체(전체) 근력강화훈련(기구운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 지역신문 읽기 15:30~16:30(60분)	22 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 사물의 추억 15:30~16:30(60분)	23 신체(전체) 관절구축예방(하체운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(칠교) 15:30~16:30(60분)	24 신체(전체) 전통놀이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 흥겨운 노래방 15:30~16:30(60분)	25 인지(전체) 통합미술놀이 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분)	26 신체(전체) 공놀이(볼링) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 차 한잔을 나누며(다도) 15:30~16:30(60분)
27	28 신체(전체) 근력강화훈련(아령운동) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 앤도르프 인지게임 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) 관절구축예방(맨손체조) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 도구활용 창의활동(콩알유키기) 15:30~16:30(60분)	31 신체(전체) 공놀이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 노래와 율동(가요, 동요) 15:30~16:30(60분)		