

프로그램 운영일정

2025년 09월 / 기본형

새날을 여는집

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 근력강화훈련(밴드 운동) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오감 인지 활동(추억의 음식) 15:30~16:30(60분)	2 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 계절 이야기 15:30~16:30(60분)	3 신체(전체) 관절구축예방(뒷꿈치들기운동) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 뇌블력 인지놀이 15:30~16:30(60분)(외)	4 신체(전체) 공놀이(풍선) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 민요교실 15:30~16:30(60분)	5 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 도장그림 15:30~16:30(60분)	6
7	8 신체(전체) 근력강화훈련(타월 운동) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지워크북(미로 찾기,) 15:30~16:30(60분)	9 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 기억력 향상 훈련(동화) 15:30~16:30(60분)	10 인지(전체) 도구활용 창의활동(블럭,도미노,퍼즐) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 세상사는 이야기 15:00~15:30(30분)(자) 신체(전체) 관절구축예방 15:30~16:30(60분)	11 신체(전체) 전통놀이(오자미 던지기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래와 율동(가요, 동요) 15:30~16:30(60분)	12 인지(전체) 접기와 오리기 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 전통놀이(실뜨기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실 15:30~16:30(60분)(외)
14	15 신체(전체) 근력강화훈련(기구 운동) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 앤도르프 인지게임 15:30~16:30(60분)	16 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시청각능력 향상 15:30~16:30(60분)	17 신체(전체) 관절구축예방(균형 감각키우기) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 뇌블력 인지놀이 15:30~16:30(60분)(외)	18 신체(전체) 낚시놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 민요교실 15:30~16:30(60분)	19 인지(전체) 통합미술놀이 15:30~16:30(60분)(외) 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 15:30~16:30(60분)	20
21	22 신체(전체) 근력강화훈련(맨손 체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 지역신문 읽기 15:30~16:30(60분)	23 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 차 한잔을 나누며(다도) 15:30~16:30(60분)	24 인지(전체) 요리 활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 관절구축예방(하체 운동) 15:30~16:30(60분)	25 신체(전체) 근력강화훈련(맨손 체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 흥겨운 노래방 15:30~16:30(60분)	26 인지(전체) 통합미술놀이 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 15:30~16:30(60분)	27 신체(전체) 전통놀이(비석치기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 흥겨운 노래방 15:30~16:30(60분)(외)
28	29 신체(전체) 근력강화훈련(아령 운동) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오감 인지 활동(추억의 음식) 15:30~16:30(60분)	30 신체(전체) 실버체조(치매예방, 음악체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 원예활동 15:30~16:30(60분)				