

2026년 03월 프로그램계획표						
요일	월	화	수	목	금	토
	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
10:00~11:00	기본동작훈련 / 일상생활동작훈련 / 기구 이용한 신체건강관리					
11:00~11:30	오전 치매예방체조					
13:00~14:00	여가 / 인지회상 / 인지활동형 / 일상생활동작훈련					
14:10~14:30	자유활동 (사회적응훈련, 종교활동, 개인활동 등)					
14:30~15:30	미술치료	실버스포츠	뇌건강교실	놀이교실	캘리그래피	놀이교실
	삼일절 기념 색칠	윷놀이	퍼즐 거북이	개구리 멀리뛰기	우리 모두 밝히고 반짝일 권리가 있다	색깔 도형 반쪽 맞추기
			전 찍기		울해도 반짝반짝 빛날꺼리	
15:30~16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
10:00~11:00	기본동작훈련 / 일상생활동작훈련 / 기구 이용한 신체건강관리					
11:00~11:30	오전 치매예방체조					
13:00~14:00	여가 / 인지회상 / 인지활동형 / 일상생활동작훈련					
14:10~14:30	자유활동 (사회적응훈련, 종교활동, 개인활동 등)					
14:30~15:30	미술치료	놀이교실	뇌건강교실	실버스포츠	캘리그래피	놀이교실
	입체 꽃 만들기	머리카락 집계	퍼즐 토끼	손곳 집중 숫자 맞춰 실제기	오늘은 어제보다 많이 웃자	주사위 나온 숫자만큼 색칠하기
			숨은 그림 찾기		바다는 비에 젖지 않는다	
15:30~16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
10:00~11:00	기본동작훈련 / 일상생활동작훈련 / 기구 이용한 신체건강관리					
11:00~11:30	오전 치매예방체조					
13:00~14:00	여가 / 인지회상 / 인지활동형 / 일상생활동작훈련					
14:10~14:30	자유활동 (사회적응훈련, 종교활동, 개인활동 등)					
14:30~15:30	미술치료	놀이교실	뇌건강교실	실버스포츠	캘리그래피	놀이교실
	입체 색종이 드레스	알록달록 아이스크림 쌓기	퍼즐 강아지	청기백기	아름다운 우리 한글	색종이 손톱 미용실
			선 따라 굿기2		비가 오자 눈이 녹았고 비는 복이었다	
15:30~16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
10:00~11:00	기본동작훈련 / 일상생활동작훈련 / 기구 이용한 신체건강관리					
11:00~11:30	오전 치매예방체조					
13:00~14:00	여가 / 인지회상 / 인지활동형 / 일상생활동작훈련					
14:10~14:30	자유활동 (사회적응훈련, 종교활동, 개인활동 등)					
14:30~15:30	미술치료	놀이교실	뇌건강교실	다함께차차차 노래교실	캘리그래피	놀이교실
	입체 거북이 만들기	양말 짝 맞추기	퍼즐 교양이		은재우서예	뒤집어라! 홍팀 vs 청팀 주사위 카드 게임
			화살표 방향 따라 색칠하기4		비가 내리고 물방이 흐르면 단 달신을 생각해요	
15:30~16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
	3/30	3/31				
10:00~11:00	기본동작훈련 / 일상생활동작훈련 / 기구 이용한 신체건강관리					
11:00~11:30	오전 치매예방체조					
13:00~14:00	여가 / 인지회상 / 인지활동형 / 일상생활동작훈련					
14:10~14:30	자유활동 (사회적응훈련, 종교활동, 개인활동 등)					
14:30~15:30	미술치료	놀이교실				
	입체 나비 만들기	얼굴 표정 퍼즐				
15:30~16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					

*어르신인 건강 상태 및 인지 기능 변화에 따라 일부 일정은 탄력적으로 운영될 수 있습니다.