

2026년 04월 프로그램계획표

요일	월	화	수	목	금	토
1주차			4/1	4/2	4/3	4/4
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			뇌건강교실	실버스포츠	캘리그래피	놀이교실
			퍼즐 토끼 무늬	주사위 부루마블	오늘도 반짝반짝 빛나는 당신을 응원합니다	파리, 모기 잡는 날
			활동지 재활용		가슴에 동그라미 그렸더니 그대라는 꽃이 필니다	
15:30-16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
2주차	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
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 고양이 만들기	윷놀이	연꼬리 색종이	손맛 나는 낚시놀이	행복은 내 안에서 꽃처럼 피어나는 것이다	색종이 손톱 미용실
			모양에 맞게 따라 그리기 01		창문을 열면 바람이 들어오고 마음을 열면 행복이 들어와요	
15:30-16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
3주차	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
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 고슴도치 만들기	색깔 피아노	색깔 맞춰 색칠하기(넥타이)	릴레이 탁구공 옮기기	그림자 있는 곳에 반드시 밝은 빛이 있다	클레이로 모양 만들기
			모양에 맞게 따라 그리기 02		함께 한다는 것이 최고의 선물	
15:30-16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
4주차	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
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
	색종이 유년곤 갈기 붙이기	풍선 롤렛	색깔 맞춰 색칠하기(기차)		누구도 혼자서는 못산다 서로가 있어 살아지는 것이다	사과씨 짝 맞추기
			모양에 맞게 따라 그리기 03		그대는 존재 자체로 선물입니다	
15:30-16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					
	4/27	4/28	4/29	4/30		
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		
	달기 만들기	칠교놀이	모양 맞춰 붙이기 02	제기차기		
			모양에 맞게 따라 그리기 04			
15:30-16:00	오후 치매예방체조 및 개별운동					

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