

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

명가인재 활주야간복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 인지기능 (전체) 인지-달력만들기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체-볼링공 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분) 사회적응 (전체) 투표하기 [사회] 15:00~16:00(60분)	2 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:언어/미술 태극기 포스터 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 워크메이트-다트 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 시지각 향상 여름식물 그림자 활동 [인지] 15:00~16:00(60분)	3 9회지방선거 신체기능 (전체) 구구팔팔체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:신체/레크 뇌인지체조 할머니바지게임 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(B)) 신체-웃놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 24절기 이야기-모내기 [인지] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:수/교구 두뇌훈련(모양퍼즐) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체-탁구공 튕겨 넣기 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 여름철 건강관리-냉장고 점검하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	5 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:음악/신체 노인지체조(컵타) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(A)) 신체-풍선배구와 풍선게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 퍼즐활동 [인지] 15:00~16:00(60분)	6 현충일 신체기능 (전체) 음악올동체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 신체기능 (신체(A)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (A) 수채화그리기-현충일기념 (무궁화 자수도) [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체(B)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 14:20~15:20(60분) 인지기능 (B) 수채화그리기-현충일기념 (무궁화 자수도) [인지] 14:20~15:20(60분)
7	8 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 인지기능 (전체) 제철 음식-6월제철과일 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체-신발 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분) 노래교실 (전체) 효담 노래자랑 [기타] 15:00~16:00(60분)	9 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:언어/미술 새장만들기 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 워크메이트-축구 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 숙달 알아보기 [인지] 15:00~16:00(60분)	10 가족지지 (전체) 함께라서 더 행복한 「행복 생신잔치」 [가족] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:신체/레크 뇌인지체조-컬링게임 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(B)) 신체-웃놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나에게 하는 말 [인지] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:수/교구 두뇌훈련(개구리퍼즐) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체-뉘시게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지-화투색칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	12 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:음악/신체 뇌인지체조(멀티사운드) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(A)) 신체-컬링 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 같은 모양 같은 색깔 [인지] 15:00~16:00(60분)	13 신체기능 (전체) 음악올동체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 신체기능 (신체(A)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (A) 새참만들기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체(B)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 14:20~15:20(60분) 인지기능 (B) 새참만들기 [인지] 14:20~15:20(60분)

14	15 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 인지기능 (전체) 노인인권 및 학대예방 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체-병뚜껑 멀리 튕기기 [신체] 14:00~15:00(60분) 노래교실 (전체) 명가인 노래자랑 [기타] 15:00~16:00(60분)	16 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:언어/미술 그네 뛰기 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 워크메이트-농구 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 틀린 그림 찾기 [인지] 15:00~16:00(60분)	17 신체기능 (전체) 구구팔팔체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:신체/레크 뇌인지체조 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(B)) 신체-웃놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 계절 인지 여름 이야기 [인지] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:수체/교구 두뇌훈련 자석드로잉 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체-알까기 [신체] 15:00~16:00(60분) 인지기능 (전체) 틀린 그림 찾기 [인지] 15:00~16:00(60분)	19 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:음악/신체 노인지 체조(팔기통난타) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(A)) 신체-컬링 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 단오이야기 [인지] 15:00~16:00(60분)	20 신체기능 (전체) 음악올동체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 신체기능 (신체(A)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (A) 표현력 증진 수채화 활동-매실차와 매실청 [인지] 14:20~15:20(60분) 신체기능 (신체(B)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 14:20~15:20(60분) 인지기능 (B) 표현력 증진 수채화 활동-매실청과 매실차 [인지] 14:20~15:20(60분)
21	22 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 인지기능 (전체) 24절기 이야기-하차 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체-콩주머니 던지기 [신체] 14:00~15:00(60분) 노래교실 (전체) 명가인 노래자랑 [기타] 15:00~16:00(60분) 인지기능 (C) 24절기이야기 -하차 [인지] 15:00~16:00(60분)	23 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:언어/미술 옛날카메라 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 워크메이트-야구 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 보이스피싱 예방과 대처 교육 [인지] 15:00~16:00(60분)	24 신체기능 (전체) 구구팔팔체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:신체/레크 뇌인지체조 [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(B)) 신체-웃놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 여름 냉방용품-시원한 여름나기 [인지] 15:00~16:00(60분)	25 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:수체/교구 두뇌훈련(의자스틱) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체-전 뒤집기 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 퍼즐활동-원두막 [인지] 15:00~16:00(60분)	26 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 맞춤형프로그램 (전체) 맞춤:음악/신체 뇌인지체조(반구 볼) [기타] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체(A)) 신체-풍선배구와 풍선게임 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 만들기 활동-슬리퍼 [인지] 15:00~16:00(60분)	27 신체기능 (전체) 음악올동체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 신체기능 (신체(A)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (A) 열무비빔밥 만들기 [인지] 14:20~15:20(60분) 신체기능 (신체(B)) 얼굴, 손 마사지 및 온열팩 찜질 [신체] 14:20~15:20(60분) 인지기능 (B) 열무비빔밥 만들기 [인지] 14:20~15:20(60분)
28	29 신체기능 (전체) 밴드체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 인지기능 (전체) 몬테소리 경제 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체-신문지 말기 [신체] 14:00~15:00(60분) 노래교실 (전체) 명가인 노래자랑 [기타] 15:00~16:00(60분) 인지기능 (C) 몬테소리 경제 [인지] 15:00~16:00(60분)	30 신체기능 (전체) 노인건강체조 [신체] 09:40~10:20(40분) 사회적응 (전체) 폭우대비 안전 교육 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 워크메이트-과자 따먹기 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 계산활동-지폐와 동전 [인지] 15:00~16:00(60분)				