

프로그램 운영일정

2025년 12월 / 간략형

가일노인복지센터 월성지점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지P/G (소그룹 대화) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체P/G(밴드스트레칭)	2 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(실버로빅)	3 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체활동P/G(탁지 밀어넣기)	4 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(놀이 프로그램)	5 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(웃음가요)	6 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체P/G(탁구공(오자미) 계란판에 넣기)
7	8 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 신체P/G(생활체조) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(미술)	9 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(웃음가요)	10 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 재난안전교육 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체P/G(점수판에 오자미(콩주머니) 던져넣기)	11 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(국악체조)	12 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형 PG(리듬스틱)	13 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 사회적응P/G(참꽃 색소폰 동아리)
14	15 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지P/G (소그룹 대화) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(브레인 건강 체조)	16 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(근력체조)	17 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(모자이크활동) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 인지P/G(요리)	18 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(실버체조)	19 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(컵타)	20 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 사회적응P/G(상인색소폰)
21	22 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(실버체조)	23 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(실버레크레이션)	24 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(모자이크활동) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 사회적응P/G(락우예술단)	25 크리스마스 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 사회적응P/G(해바라기 봉사단)	26 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(모자이크활동) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형(순가락웃음난타)	27 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(실버스터디) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체활동P/G(비석치기)
28	29 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지P/G(소그룹활동) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(퓨전국악)	30 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색칠하기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 맞춤형P/G(웃음치료)	31 10:30~11:00 신체P/G(생활체조) 11:00~12:00 인지활동P/G(색종이접기) 12:30~13:00 신체P/G(냉 · 온열팩 찜질) 13:30~14:30 신체P/G(밴드스트레칭)			