

프로그램 운영일정

2025년 10월 / 기본형

대한노인복지센터주간보호

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 치매예방체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 교구,블럭 - 리듬놀이 마라카스 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체(전체) 맨손 체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 전래,게임 - 곡식 옮기기 게임 14:30~15:30(60분)(외)	3 개천절 신체(전체) 실버건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 건강박수 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 윷놀이 14:30~15:30(60분)
5 추석	6 추석	7 추석 인지(전체) 미술 - 추석선물세트 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 14:30~15:30(60분)	8 대체공휴일(추석) 신체(전체) 치매예방체조 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 미술활동(추석 차례상 차리기) 14:30~15:30(60분)	9 한글날 신체(전체) 맨손 체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 전래,게임 - 깃발 게임 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 실버건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 교구,블럭 - 도넛놀이 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 건강박수 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 동화책 읽어 드리기 14:30~15:30(60분)
12	13 신체(전체) 가요와 신체운동 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 가요 - 울고넘는 박달제 14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 노인건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 미술 - 가을 잠자리 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 치매예방체조 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 교구,블럭 - 막대블럭 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체(전체) 맨손 체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 전래,게임 - 장갑난타 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 실버건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 미술활동(만들기) (꽃차만들기) 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 건강박수 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 칠교퍼즐놀이 14:30~15:30(60분)
19	20 신체(전체) 가요와 신체운동 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 레크레이션 - 빙고 게임 14:30~15:30(60분)(외)	21 인지(전체) 미술 - 식물 테라피 - 스칸디아모스 액자 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 치매예방체조 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 블럭,교구 - 컵놀이 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 맨손 체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 전래,게임 - 공기놀이 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 실버건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 색칠놀이 14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 건강박수 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 윷놀이 14:30~15:30(60분)
26	27 신체(전체) 가요와 신체운동 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 레크레이션 - 추억의 물건 맞추기 14:30~15:30(60분)	28 신체(전체) 노인건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 미술 - 설악산 케이블카 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 치매예방체조 09:20~10:20(60분) 신체(전체) 공기압 다리 마사지 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 색칠놀이 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 맨손 체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 가요 - 절세미인 14:30~15:30(60분)(외)	31 신체(전체) 실버건강체조 09:20~10:20(60분) 인지(전체) 동화구연 14:30~15:30(60분)	