2026년 4월 프로그램 계획안

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 시	＊ 월1회 사회적응프로그램 ＊ 맞춤외부강사 ＊ 시니어체육 월 10시 ＊ 레크레이션 화 14시 ＊ 종이접기 목 10시 ＊ 3D펜 금 10시 ＊ 센터 사정에 따라 프로그램이 변경 진행 될 수 있습니다.		1	2	3	4
10:00~11:00			신체활동 (건천걸음걸이)	시니어 종이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (주사위던지기)
11:00~11:30			건강체조&율동(걷기운동)			
14:00~15:00			인지활동 (4월 달력만들기)	인지활동 (속담퀴즈맞추기)	인지활동 (도형끼워넣기)	인지활동 (퍼즐맞추기)
일 시	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (콩주머니던지기)	신체활동 (치매예방두뇌운동)	시니어 종이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (주사위 던지기)
11:00~11:30	건강체조&율동(걷기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (그림색칠하기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (물건값계산하기)	인지활동 (색종이접기)	인지활동 (퀴즈,회상요법놀이)	인지활동 (한글,수 쓰기)
일 시	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (세라밴드)	신체활동 (농구공골인하기)	시니어 종이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (장편한체조)
11:00~11:30	건강체조&율동(걷기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (모빌만들기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (도형맞추기)	인지활동 (스크래치페이퍼)	인지활동 (옛날물건색칠)	인지활동 (점선따라그리기)
일 시	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (풍선올리기)	신체활동 (볼링굴리기)	시니어 종이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (공차기)
11:00~11:30	건강체조&율동(걷기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (만다라그리기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (속담퀴즈)	사회적응 다른어르신이름알기	인지활동 (회상요법놀이)	인지활동 (노래부르기)
일 시	27	28	29	30	＊ 월1회 사회적응프로그램 ＊ 맞춤외부강사 ＊ 시니어체육(신체) 월 10시 ＊ 레크레이션(인지) 화 14시 ＊ 종이접기(인지) 목 10시 ＊ 3D펜(인지) 금 10시 ＊ 센터 사정에 따라 프로그램이 변경 진행 될 수 있습니다.	
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (주사위던지기)	신체활동 (세라밴드)	신체활동 (주사위던지기)		
11:00~11:30	건강체조&율동(걷기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (실꿰기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (다른 그림 찾기)	인지활동 (스크래치페이퍼)		

영종장수노인주야간보호센터