

2026년 6월 프로그램 계획안

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 시	1	2	3	4	5	6
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (하체근력운동)	신체활동 (궁던지고 받기)	시니어중이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (탁구공 옮기기)
11:00~11:30	건강체조&물동(겉기운동)					
14:00~15:00	인지 활동 (6월 달력만들기)	레크레이션 ((외부강사)	인지활동 (초성퀴즈맞히기)	인지활동 (옛날노래부르기)	인지활동 (웃놀이)	인지활동 (끝말 잇기)
일 시	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (오재미 던지기)	신체활동 (볼링 굴리기)	시니어중이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (다트 던지기)
11:00~11:30	건강체조&물동(겉기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (단어연결하기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (도형 맞추기)	인지활동 (블럭쌓기)	인지활동 (점선따라그리기)	인지활동 (퍼즐 맞추기)
일 시	15	16	17	18	19	20
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (링던지기)	신체활동 (풍선 놀이)	시니어중이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (농구공 던지기)
11:00~11:30	건강체조&물동(겉기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (색칠하기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (미로길 찾기)	인지활동 (숙담완성하기)	인지활동 (웃놀이)	인지활동 (협동그림그리기)
일 시	22	23	24	25	26	27
10:00~11:00	시니어 체육활동 (외부강사)	신체활동 (세라밴드)	신체활동 (물동따라배우기)	시니어중이 접기 (외부강사)	시니어 3D펜 (외부강사)	신체활동 (의자건강체조)
11:00~11:30	건강체조&물동(겉기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (풍경화색칠하기)	레크레이션 (외부강사)	인지활동 (주사위 던지기)	사회적응프로그램 (분리수거)	인지활동 (웃놀이)	인지활동 (물건값계산하기)
일 시	29	30			* 월1회 사회적응프로그램 * 맞출외부강사 * 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	신체활동 (상하체근력운동)	신체활동 (공주머니던지기)				
11:00~11:30	건강체조&물동(겉기운동)					
14:00~15:00	인지활동 (옛날노래부르기)	인지활동 (나라국기맞히기)				

영종장수노인주야간보호센터