

프로그램 운영일정

2025년 12월 / 기본형

일산레인보우노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버체조(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	2 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 슬링레일 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	3 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버인지(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	4 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 실버체육 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	5 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 놀이교실(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	6
7	8 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버체조(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	9 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 슬링레일 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	10 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버인지(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	11 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 실버체육 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	12 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 놀이교실(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	13
14	15 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버체조(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	16 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 슬링레일 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	17 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버인지(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	18 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 실버체육 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	19 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 놀이교실(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	20
21	22 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버체조(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	23 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 슬링레일 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	24 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 실버인지(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	25 크리스마스 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 신체(전체) 실버체육 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지훈련워크북 15:00~16:00(60분)	26 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 차한잔의 여유 12:30~13:00(30분) 인지(전체) 놀이교실(맞춤형 프로그램) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 인지미술 15:00~16:00(60분)	27

28

29

신체(전체) 실버체조
10:30~11:30(60분)
기타(전체) 차한잔의 여유
12:30~13:00(30분)
신체(전체) 실내운동기구이용
하기
13:30~14:30(60분)
인지(전체) 인지미술
15:00~16:00(60분)

30

신체(전체) 실버체조
10:30~11:30(60분)
기타(전체) 차한잔의 여유
12:30~13:00(30분)
신체(전체) 슬링레일 프로그램
14:00~15:00(60분)
인지(전체) 인지훈련워크북
15:00~16:00(60분)

31

신체(전체) 실버체조
10:30~11:30(60분)
기타(전체) 차한잔의 여유
12:30~13:00(30분)
신체(전체) 탕탕볼 놀이
13:30~14:30(60분)
인지(전체) 인지미술
15:00~16:00(60분)