

2026년

1월 프로그램 계획서

백석어르신주간보호센터

구분	시 간				목	금	토
1주					1	2	3
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 새해소망적기	인지활동 달력꾸미기	인지활동 종이컵쌓기			
	14:00~15:00	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지			
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	인지활동(자, 활) 장구와부채춤	신체활동 건강체조			
2주		5	6	7	8	9	10
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 동백꽃만들기	회상활동 붕어빵만들기	인지활동 화투퍼즐	음악활동 소고	인지활동(자, 활) 장구와부채춤	인지활동 윷놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P) 흥겨운 민요	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조
3주		12	13	14	15	16	17
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 신윤복 '미인도'	인지활동 장소맞추기	인지활동 칠교놀이	인지활동 돈계산하기	인지활동 스케이트만들기	인지활동 노래제목맞추기
	14:00~15:00	맞춤형(P) 신체활동 실버차밍댄스	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:45~16:20	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	인지활동(자, 활) 장구와부채춤	신체활동 건강체조
4주		19	20	21	22	23	24
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 털모자만들기	인지활동 색칠하기	인지활동 하트퍼즐	인지활동 노래가사따라쓰기	인지활동(자, 활) 장구와부채춤	인지활동 교구놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P) 신체활동 실버차밍댄스	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조
5주		26	27	28	29	30	31
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 사군자색칠하기	인지활동 수활동	인지활동 복조리만들기	인지활동 노래가사 따라쓰기	인지활동 날말완성하기	인지활동 교구놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P) 신체활동 실버차밍댄스	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조

* 프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동 될 수 있습니다.