

2026년

2월 프로그램 계획서

백석어르신주야간보호센터

구분	시 간	월	화	수	목	금	토
1주		2	3	4	5	6	7
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 만들기	인지활동 수/교구	인지활동 회상/절기	인지활동 언어/시지각	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
2주		9	10	11	12	13	14
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 만들기	인지활동 수/교구	인지활동 회상	인지활동 언어/시지각	인지활동 색칠하기	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
3주		16	17	18	19	20	21
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 만들기	설날(휴원)	인지활동 회상	인지활동 언어/시지각	인지활동(자,활) 장구와부채춤	인지활동 교구놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P)신체활동 실버차밍댄스		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	신체활동 건강체조
4주		23	24	25	26	27	28
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 만들기	인지활동 수/교구	인지활동 회상	인지활동 언어/시지각	인지활동 색칠하기	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.