

2026년

3월 프로그램 계획서

백석어르신주간보호센터

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 달력꾸미기	인지활동 대보름행사	인지활동 봄가랜드만들기	인지활동 절기(경칩)	인지활동 모양따라그리기	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					생신잔치 아침인사, 실버건강체조
	10:30~11:30	인지활동 벚꽃꾸미기	인지활동 숨은그림찾기	인지활동 그때그시절	인지활동 사자성어쓰기	인지활동(자,활) 장구와부채춤	인지활동 교구놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P)신체활동 실버차밍댄스	인지활동 색종이십자수	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	인지활동 색종이십자수	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 소고	인지활동 꽃바구니꾸미기	인지활동 수 이어쓰기	인지활동 시쓰기	인지활동 절기(춘분)	인지활동 교구놀이
	14:00~15:00	맞춤형(P)신체활동 실버차밍댄스	인지활동 색종이십자수	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기	맞춤형(P) 흥겨운 민요	영화보기 얼굴, 다리맞사지
	15:45~16:20	신체활동 건강체조	인지활동 색종이십자수	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 종이접기	인지활동 수모자이크	인지활동 화투퍼즐	인지활동 가사따라쓰기	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
4주		30	31	25	26	27	28
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조					
	10:30~11:30	인지활동 만다라색칠	인지활동				
	14:00~15:00	맞춤형(P)신체활동 실버차밍댄스	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실				
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조				

* 프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동 될 수 있습니다.