

2026년

4월 프로그램 계획서

백석어르신주간보호센터

구분	시 간	월	화	수	목	금	토		
1주				1	2	3	4		
	10:00~10:30			아침인사,실버건강체조					
	10:30~11:30			식목일행사 다육이농장견학	인지활동 달력꾸미기	인지활동 꽃만다라	인지활동 칠교놀이		
	14:00~15:00			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		
2주		6	7	8	9	10	11		
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조				생신잔치	아침인사,실버건강체조		
	10:30~11:30	인지활동 꽃바구니	인지활동 개나리꼬까신	인지활동 공원걷기	인지활동 시쓰기	인지활동(자,활) 장구와부채춤	인지활동 분할그림		
	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		13	14	15	16	17	18		
	10:00~10:30	아침인사,실버건강체조							
	10:30~11:30	인지활동 소고	인지활동 화투퍼즐	인지활동 공원걷기	인지활동 봄노래가사쓰기	음악활동 소고	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		20	21	22	23	24	25		
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조							
	10:30~11:30	인지활동 절기(곡우)	인지활동 수모자이크	인지활동 공원걷기	인지활동 봄시쓰기	인지활동(자,활) 장구와부채춤	인지활동 빙고게임		
	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		27	28	29	30				
	10:00~10:30	아침인사, 실버건강체조							
	10:30~11:30	인지활동 봄꽃화분꾸미기	인지활동 선잇기	인지활동 공원걷기	인지활동 노래가사쓰기				
	14:00~15:00	맞춤형(P)신체활동 실버차밍댄스	맞춤형(P) 구구 팔팔노래교실	맞춤형(P) 명랑 신바람인지체조	가곡 따라 부르기				
	15:35~16:35	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조	신체활동 건강체조				

* 프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동 될 수 있습니다.