

2026년 4월 프로그램

시 간	월	화	수	목	금	토
08:00~9:50	오전송영&일상생활동작훈련(신발갈아신기,옷장정리등)					
	건강체크 및 상담 / 작업치료/아침인사					
10:00~11:00	출석체크/시니어 건강체조/스트레칭/안마/재활 및 기능회복훈련					
11:00~12:00	뇌를 깨우는 인지활동					
	계산능력 (1주) 언어훈련 (2주) 미술활동 (3주) 색깔여행 (4주)	속 답 (1주) 컵 타 (2주) 언어훈련 (3주) 회 상 (4주)	빙 고 (1주) 계산능력 (2주) 인지훈련 (3주) 빙 고 (4주) 인지훈련 (5주)	언어훈련 (1주) 집중력훈련 (2주) 칠교놀이 (3주) 속 답 (4주) 달력만들기 (5주)	인지훈련 (1주) 생신잔치 (2주) 요리교실 (3주) 어르신교육(4주)	워크북및 놀이활동
12:00~14:00	점심식사 및 구강관리/휴게 및 건강관리(발맞사지,바디스파이더,용모관리등),정서지원					
14:00~15:00	신나는 노래교실	실버웃음체조	시니어스포츠	실버음악치료	바디스파이더	신나는 노래방 & 영상시청
15:00~15:30	간식					
15:30~16:30	맞춤형 활동/바디스파이더(팔,다리근력운동)					
16:30~17:00	저녁식사					
17:00~19:00	어르신 귀가 지도 및 송영지도					
맞춤형 활동(주사위 던지기, 오자미던지기,투호,고리던지기,산가지 쏘기,칠교놀이,치매예방운동,게임, 색칠하기, 퍼즐)						
* 본일정은 센터 사장에 따라 변경될 수 있습니다.						