

프로그램 운영일정

2026년 01월 / 기본형

석문노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신정	2 인지(전체) 북치고 타타타 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 11:00~11:20(20분) 신체(전체) 치매예방체조 11:20~11:40(20분) 사회(전체) 성산교회 14:00~15:00(60분)(자)	3 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 달력만들기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 파리잡기 14:00~15:00(60분)
4	5 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 만들기(제아종) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 윗놀이 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 위드고구마 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 탁구공놀이 14:00~15:00(60분)	7 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 색칠하기(차한잔의 추억) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 리듬악기 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 오호락 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 꼬치꿨기 14:00~15:00(60분)	9 인지(전체) 북치고 타타타 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 11:00~11:20(20분) 신체(전체) 치매예방체조 11:20~11:40(20분) 사회(전체) 화산교회 종교활동 14:00~15:00(60분)(자)	10 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 색칠하기(겨울잠동 물) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 페이스네일케어 14:00~15:00(60분)
11	12 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 탁구공 골프 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 위드고구마 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 휴지심썰기 14:00~15:00(60분)	14 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 물감놀이(동백꽃) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 리듬악기 14:00~15:00(60분)(외)	15 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 오호락 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 컵대포 14:00~15:00(60분)	16 인지(전체) 북치고 타타타 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 11:00~11:20(20분) 신체(전체) 치매예방체조 11:20~11:40(20분) 사회(전체) 성산교회 14:00~15:00(60분)(자)	17 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 노래따라글쓰기(동 백아가씨) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 게이트볼 14:00~15:00(60분)
18	19 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 만들기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 윗놀이 14:00~15:00(60분)	20 사회(전체) 공연감상(천년나무 어린이집) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 위드고구마 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 탁구공썰기 14:00~15:00(60분)	21 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 오리 붙이기(겨울나 무) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 리듬악기 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 오호락 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 풍선배드민턴 14:00~15:00(60분)	23 인지(전체) 북치고 타타타 10:00~11:00(60분)(외) 신체(전체) 노인건강체조 11:00~11:20(20분) 신체(전체) 치매예방체조 11:20~11:40(20분) 사회(전체) 화산교회 종교활동 14:00~15:00(60분)(자)	24 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 색칠하기(겨울숨이 불) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 백업봉체조 14:00~15:00(60분)

25	26 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 만들기(난로) 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 공연감상 14:00~15:00(60분)	27 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 위드고구마 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 종이컵낚시놀이 14:00~15:00(60분)	28 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 모자이크(장미꽃) 11:00~12:00(60분) 인지(5등급인지지원) 색칠하기 (팽이치기) 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 리듬악기 14:00~15:00(60분)(외)	29 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 오호락 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 신문지놀이 14:00~15:00(60분)	30 신체(전체) 노인건강체조 11:00~11:20(20분) 인지(전체) 협동화(색칠하기) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 치매예방체조 11:20~11:40(20분) 신체(전체) 색갈뒤집기 14:00~15:00(60분)	31 신체(전체) 노인건강체조 10:20~10:40(20분) 신체(전체) 치매예방체조 10:40~11:00(20분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 게이트볼 14:00~15:00(60분)
----	--	--	---	--	---	---