

프로그램 운영일정

2025년 06월 / 기본형

조아노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 인지(인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 노래자랑과 색소폰연주 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 인지(인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 노래자랑과 색소폰연주 14:30~15:30(60분)(외)	3 대통령선거 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 달력색칠하기 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 과수원길, 신체-낙상 예방운동 14:30~15:30(60분)(외)	5 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 사회(전체) TV 영화관람 13:20~13:50(30분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 가가가길, 신체- 옆구리 근육 강화 운동 14:30~15:30(60분)(외)	6 현충일 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)내 손에 핀 꽃 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)
8	9 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)지오보드 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)풍선협동화 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 11:10~11:30(20분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 소양강치녀, 신체- 목 어깨 통증 완화 체조 14:35~15:35(60분)(외)	12 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 그대로 그렇게, 신체- 팍튜브 14:30~15:30(60분)(외)	13 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악-'꽃나비사랑', 신체- 링 체조 14:30~15:30(60분)(외)	14 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)
15	16 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)단추 실깨기 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)국군의 날 모자 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 오라버니, 신체- 승모근 풀어주기 14:30~15:30(60분)(외)	19 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악- 터치버이더치, 신체- 볼비나 14:30~15:30(60분)(외)	20 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 인지(인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 노래자랑과 색소폰연주 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)

22	23 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)총알 퍼즐 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)시원한 수박 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악-보약같은 인생, 신체-손목 강화 운동 14:30~15:30(60분)(외)	26 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) (외부)음악-토요일밤에, 신체-청기백기 14:30~15:30(60분)(외)	27 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 인지(인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 노래자랑과 색소폰연주 14:30~15:30(60분)(외)	28 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:30~15:30(60분)
29	30 신체(전체) 관절구축예방간호1 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 관절구축예방간호2 10:50~11:30(40분) 인지(인지) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 실버 건강 체조(맨손체조) 14:00~14:20(20분) 기타(전체) 고고장구 14:30~15:30(60분)(자)					