

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

제주보듬애노인주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 기능회복훈련(밴드 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 간판읽고 추측하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 손바닥으로 숫자카드 뒤집기 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) 기능회복훈련(접시 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 작은수 찾기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 옷놀이 14:00~15:00(60분)	3 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 사랑방 선물 알사탕 만들기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 단어쓰고 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 주사위던지기 14:00~15:00(60분)
5 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 미술활동 10:10~11:10(60분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 기능회복훈련(건강 박수체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 식목일 모자이크 모빌 만들기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	7 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분)(자) 인지(전체) 식목일 모자이크 모빌 만들기 14:00~15:00(60분)	8 신체(전체) 기능회복훈련(밴드 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 스무고개 10:10~11:10(60분) 사회(전체) 야외 나들이(항파두리) 13:30~15:30(120분)	9 신체(전체) 기능회복훈련(접시 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 거꾸로 숫자이어 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 제기 던지고 받기 14:00~15:00(60분)	10 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 소금 얻으러 갔던 날 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	11 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 같은 그림 같은 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 음악이 좋아 14:00~15:00(60분)
12 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 색칠하기 10:10~11:10(60분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 기능회복훈련(건강 박수체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 칼라클레이 꽃 화분 만들기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	14 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분)(자) 인지(전체) 식목일 모자이크 모빌 만들기 14:00~15:00(60분)	15 신체(전체) 기능회복훈련(밴드 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 봄동 비빔밥 재료알아보기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 인형 쓰러트리기 14:00~15:00(60분)	16 신체(전체) 기능회복훈련(물병 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 숫자이어색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 색소폰 연주 및 민요공연 14:00~15:00(60분)(자)	17 신체(전체) 기능회복훈련(접시 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 유채꽃 풍경 색칠하기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	18 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 색깔별로 분류하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 라인댄스 특별공연 14:00~15:00(60분)(자)
19 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 미술활동 10:10~11:10(60분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	20 신체(전체) 기능회복훈련(접시 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 식목일 모자이크 모빌 만들기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)	21 신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분)(자) 인지(전체) 여러가지 가축으로 목장 꾸미기 14:00~15:00(60분)	22 신체(전체) 기능회복훈련(건강 박수체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 가로세로 낱말 퀴즈 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 접시 컬링 14:00~15:00(60분)	23 신체(전체) 기능회복훈련(물병 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 도형 색깔 기억하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 탁구공 골프 14:00~15:00(60분)	24 신체(전체) 기능회복훈련(밴드 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) "오빠생각" 동요 불러보고 문제풀기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 기능회복훈련(실버 체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 사다리 타고 같은색 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 뽕뽕이공 농구 14:00~15:00(60분)

<div>26</div> <div>신체(전체) 기능회복훈련(실버체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 색칠하기 10:10~11:10(60분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)</div>	<div>27</div> <div>신체(전체) 기능회복훈련(접시체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 식목일 모자이크 모빌 만들기 10:10~11:10(60분) 기타(전체) 목욕및 머리감기 13:30~16:00(150분) 사회(전체) 영상물 감상 14:00~15:00(60분)</div>	<div>28</div> <div>신체(전체) 실버체조 10:00~11:00(60분)(자) 인지(전체) 손주 방 꾸미기 14:00~15:00(60분)</div>	<div>29</div> <div>신체(전체) 이 미용 및 머리감기 09:30~11:00(90분) 신체(전체) 기능회복훈련(건강박수체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 야채 빙고게임 14:00~15:00(60분)</div>	<div>30</div> <div>신체(전체) 기능회복훈련(물병체조) 09:50~10:00(10분) 인지(전체) 달력만들기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 투호던지기 14:00~15:00(60분)</div>		
---	--	---	---	---	--	--