

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학-4월 달력 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션-샌드쉐이크 활동 15:20~16:20(60분)(외) 인지(전체) 실버수학-1 16:40~17:40(60분)	2 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 우산속의 نامه 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-볼링 15:20~16:20(60분)	3 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조-실버맞춤 스트레칭 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	4 인지(전체) 인지기능-채소이름카드만들기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지기능-숫자에 맞게 색칠과 도형만들기 14:00~15:00(60분)
5	6 인지(전체) 색칠하기-목련꽃색칠 후 오려붙이기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-벗꽃 모빌 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	7 인지(전체) 회상-'훈민정음' 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 텃밭가꾸기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-컬링게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	8 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학-도형쌓기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션-탈춤활동 15:20~16:20(60분)(외)	9 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-계란판에 탁구공 넣기 15:20~16:20(60분)	10 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조-실버맞춤 의자체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	11 인지(전체) 인지기능-봄날 빨래하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-컬링 14:00~15:00(60분)
12	13 인지(전체) 색칠하기-지구 지킴이(지구환경) 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-벗꽃액자 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	14 인지(전체) 회상-함사세요 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 텃밭가꾸기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지기능-북한말 알아보기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	15 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학-1 12:30~13:30(60분) 신체(전체) 봄 나들이 13:30~15:30(120분) 인지(전체) 실버수학-숫자에 맞게 색칠하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션-응원수술 활동 15:20~16:20(60분)(외)	16 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 쑥캐기-1 12:30~13:30(60분) 신체(전체) 봄 나들이 13:30~15:30(120분) 인지(전체) 쑥캐기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-옷놀이 15:20~16:20(60분)	17 사회(전체) 생신 잔치 및 서울강동데이케어센터 1주년 행사 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조-실버맞춤 유연성운동 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 칠교놀이 15:00~16:00(60분)	18 인지(전체) 인지기능-딸기수확 색칠하기와 오리고 붙이기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지기능-색종이 찢어 붙이기 14:00~15:00(60분)
19	20 인지(전체) 인지-쇼핑하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-드림캐쳐만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	21 인지(전체) 회상-추억의 옛날 다방 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-주사위놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	22 인지(전체) 실버수학-1 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션-국수줄 뽑기운동 15:20~16:20(60분)(외)	23 인지(전체) 주말농장꾸미기-1 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 주말농장꾸미기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-옷놀이 15:20~16:20(60분)	24 인지(전체) 칠교놀이 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조-실버맞춤 좌식 근력체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	25 인지(전체) 인지기능-동물퍼즐 맞추기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지기능-옛날간판 만들기 14:00~15:00(60분)

26	27 인지(전체) 인지-색종이 자수(기린) 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-하트모빌만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	28 인지(전체) 회상-새마을운동 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 실버 악기공연 14:00~15:00(60분)(자) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:20~16:20(60분)(외)	29 인지(전체) 실버수학-1 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 윗놀이 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 실버수학-1 15:00~16:00(60분)	30 인지(전체) 모내기 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 텃밭가꾸기 12:30~13:30(60분) 신체(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-계란판탁구공놀이 15:20~16:20(60분)		
----	--	---	--	---	--	--