

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절	2 대체공휴일(3.1절) 인지(전체) 색칠하기-정월대보름 부럼깨기 색칠 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-한지를 이용한 태극기 만들기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	3 인지(전체) 실버언어 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-웃놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	4 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	5 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기-개구리 겨울잠에서 깨다 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	6 신체(전체) 깎뚜기 만들기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	7 인지(전체) 인지활동-대중목욕탕꾸미기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 색칠. 오리기 14:00~15:00(60분)
8	9 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	10 인지(전체) 실버언어 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-웃놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	11 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	12 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기-화이트데이 사탕꾸미기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-탁구공 넣기 15:20~16:20(60분)	13 인지(전체) 종이접기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	14 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:00~15:00(60분)
15	16 인지(전체) 색칠하기-봄 풍경 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	17 인지(전체) 실버언어 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-웃놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	18 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 무순화분만들기(강동구 어린이.사회복지급식관리지원센터) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	19 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) '화전'만들기(색칠, 오리기, 붙이기) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-탁구공 넣기 15:20~16:20(60분)	20 사회(전체) 생신 잔치 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 인지기능-안동역에서 노래배우기 15:20~16:20(60분)	21 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기-놀부마누라 밥주걱색칠하기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분)
22	23 인지(전체) 색칠하기-숨은그림찾기와 속담맞추기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업-나무판 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	24 인지(전체) 실버언어 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 15:00~16:00(60분)(외)	25 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버수학 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	26 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 사회(전체) 화전 만들기-2 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임-탁구공넣기와 보치아게임 15:20~16:20(60분)	27 인지(전체) 색칠하기-벚꽃놀이 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	28 인지(전체) 색종이 찢어붙이기와 시조쓰기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 인지활동-색칠하기(숫자그림 색칠하기) 14:00~15:00(60분)

29	30 인지(전체) 인지활동(주말농장 텃밭가꾸기) 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어 미술 수업 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	31 인지(전체) 실버언어 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 신체게임-주사위 놀이 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 실버 악기공연 15:30~16:30(60분)(자)				
----	---	--	--	--	--	--