

프로그램 운영일정

2026년 02월 / 기본형

서울강동데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	3 인지(전체) 실버수학 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	4 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버언어 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) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	6 인지(전체) 종이접기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	7 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
8	9 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	10 인지(전체) 실버수학 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	11 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버언어 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 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	13 인지(전체) 종이접기 10:50~11:50(60분) 사회(전체) 명절 행사 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	14 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
15	16 규정 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 윗놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	17 규정	18 규정 신체(전체) 시니어놀이 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 실버언어 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)	19 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	20 사회(전체) 생신 잔치 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	21 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)
22	23 인지(전체) 색칠하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 시니어놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	24 인지(전체) 실버수학 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 컵타&손가락난타 14:00~15:00(60분)(외) 사회(전체) 실버 악기공연 15:20~16:20(60분)	25 신체(전체) 시니어 체조 10:50~11:50(60분)(자) 인지(전체) 실버언어 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 15:20~16:20(60분)(외)	26 신체(전체) 실버노래교실 10:50~11:50(60분)(외) 인지(전체) 오리기 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 오리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 신체게임 15:20~16:20(60분)	27 인지(전체) 종이접기 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 재활트레이닝 15:20~16:20(60분)	28 인지(전체) 일대일 대응으로 연결하기 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 노인건강체조 14:00~15:00(60분)