

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

영종하늘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 특화프로그램 15:10~16:10(60분)	2 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	3 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	4 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 사회(전체) 식목일 행사 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분)
5	6 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:11(61분)(외)	7 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 나들이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	8 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체기능의 훈련(레 크레이션) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 특화프로그램 15:10~16:10(60분)	9 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	10 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	11 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분)
12	13 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	14 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 나들이 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 영상시청 15:10~16:10(60분)	15 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 레크레이션(실버운 동수업) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 특화프로그램 15:10~16:10(60분)	16 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 산책 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	17 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	18 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분)
19	20 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	21 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 영상시청 15:10~16:10(60분)	22 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 레크레이션(실버운 동수업) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 특화프로그램 15:10~16:10(60분)	23 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체 측정 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	24 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	25 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분)

26	27 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 노인건강체조 15:10~16:10(60분)(외)	28 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 치매인지수업 두뇌 튼튼 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)	29 신체(전체) 걷기와 스트레칭 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 레크레이션(실버운 동수업) 13:30~14:30(60분)(외) 인지(전체) 특화프로그램 15:10~16:10(60분)	30 신체(전체) 걷기와 스트레칭 09:50~10:00(10분) 신체(전체) 결핵검사 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 걷기와 스트레칭 13:30~14:00(30분) 신체(전체) 산책 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 미술교실 15:10~16:10(60분)		
----	--	--	--	---	--	--