

나눔노인복지센터 주간보호 6월 일정표

요일 시간	일	월	화	수	목	금	토
08:30-10:00	1	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리
10:00-11:00	2	파이프 탁구공	신체기능훈련	맞춤프로그램(미술)	맞춤프로그램(신체)	신체기능훈련	스트레칭
11:00-12:00	3	좌식하기	인지미술	풍선 베드민턴	인지미술	노래방	인지활동
12:00-13:00	4	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
13:00-14:00	5	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 개인활동	휴식 및 개인활동
14:00-15:00	6	세라밴드체조	리본체조	손짜짜이체조	접시체조	맞춤프로그램(교구)	인지미술
15:00-15:10		간식	간식	간식	간식	간식	간식
15:10-16:30		여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리
16:30-18:00		귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도
08:30-10:00	7	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리
10:00-11:00	8	맞춤프로그램(음악)	맞춤프로그램(신체)	맞춤프로그램(미술)	맞춤프로그램(신체)	체조, 스트레칭	건강체조
11:00-12:00	9	테이블 볼링	인지미술	짐볼, 좌식축구	인지미술	좌식 하키	색칠하기
12:00-13:00	10	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
13:00-14:00	11	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 개인활동
14:00-15:00	12	세라밴드체조	리본체조	박순례어르신 생신잔치	접시체조	맞춤프로그램(교구)	볼링
15:00-15:10	13	간식	간식	간식	간식	간식	간식
15:10-16:30		여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리
16:30-18:00		귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도
08:30-10:00	14	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리
10:00-11:00	15	맞춤프로그램(음악)	맞춤프로그램(신체)	맞춤프로그램(미술)	맞춤프로그램(신체)	신체기능훈련	건강체조
11:00-12:00	16	파이프 탁구공	테이블컬링	풍선 베드민턴	인지미술	인지미술	색칠하기
12:00-13:00	17	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
13:00-14:00	18	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동
14:00-15:00	19	스카프체조	건강체조	노래방	스트레칭	맞춤프로그램(교구)	레크리에이션
15:00-15:10	20	간식	간식	간식	간식	생신잔치	간식
15:10-16:30		여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리
16:30-18:00		귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도
08:30-10:00	21	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리
10:00-11:00	22	맞춤프로그램(음악)	맞춤프로그램(신체)	맞춤프로그램(미술)	맞춤프로그램(신체)	테이블 볼링	맞춤프로그램(신체)
11:00-12:00	23	짐볼, 좌식축구	회상활동	좌식농구	인지미술	시화집 필사	색칠하기
12:00-13:00	24	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사
13:00-14:00	25	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동
14:00-15:00	26	세라밴드체조	리본체조	손짜짜이체조	접시체조	맞춤프로그램(교구)	레크리에이션
15:00-15:10	27	간식	간식	간식	간식	간식	간식
15:10-16:30		여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리
16:30-18:00		귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도	귀가지도
08:30-10:00	28	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	티타임 및 건강체크, 개인별 건강관리	일정은 센터의 상황과 강사의 일정에 따라 변경될 수 있습니다.			
10:00-11:00	29	신체기능훈련	맞춤프로그램(신체)				
11:00-12:00	30	인지미술	회상활동				
12:00-13:00		점심식사	점심식사				
13:00-14:00		휴식 및 자유활동	휴식 및 자유활동				
14:00-15:00		스카프체조	상,하체 스트레칭				
15:00-15:10		간식	간식				
15:10-16:30		여가활동 및 개인별 건강관리	여가활동 및 개인별 건강관리				
16:30-18:00		귀가지도	귀가지도				