

2026년 10월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3 (개천절)
오전				인지자극활동 단어퀴즈	인지자극활동 색칠하기	인지자극활동 숨은그림찾기
오후					신체활동 많이 가져가기 게임	소그룹활동 (인지/신체)
	5 (대체 휴일)	6	7	8	9 (한글날)	10
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 같은기호찾기	인지자극활동 초성퀴즈
오후	신체활동 실내 낚시놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 오재미놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 게이트볼	소그룹 활동 (인지/신체)
	12	13	14	15	16	17
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 패턴블록	인지자극활동 속담퀴즈
오후	신체활동 공 밀어넣기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 신투호놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 윷놀이	소그룹 활동 (인지/신체)
	19	20	21	22	23	24
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 단어퀴즈	인지자극활동 같은기호찾기
오후	신체활동 바람으로밀어내기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 줄 잡아당기기	사회적응활동 뉴스전달하기	신체활동 홀인게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	26	27	28	29	30	31
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 숨은그림찾기	인지자극활동 숨은단어찾기
오후	신체활동 걸러라정수야	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 계란판 굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2026년 8월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
오전						인지자극활동 화상하기
오후						소그룹 활동 (인지/신체)
	3	4	5	6	7	8
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 펜토미노	인지자극활동 패턴블럭
오후	신체활동 가져가기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 걸러라 ! 정수야 !	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 게이트볼	소그룹 활동 (인지/신체)
	10	11	12	13	14	15
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 칠교놀이	인지자극활동 초성퀴즈
오후	신체활동 계란판 굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 곤충을 잡아라	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 골프	소그룹 활동 (인지/신체)
	17	18	19	20	21	22
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 숨은그림찾기	인지자극활동 수세기
오후	신체활동 공 떨어지기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 공 밀어넣기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 과녁공굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)
	24	25	26	27	28	29
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 속담퀴즈	인지자극활동 선긋기
오후	신체활동 꼭지점을 향하라 !	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 널어라 ! 내 알 !	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)
	31					
오전	힐링독서 (외부강사)					
오후	사회활동 편지쓰기					

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2025년 4월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
오전		뇌건강인지체조 (외부강사)	인지자극활동 펜토미노	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 패턴블럭	인지자극활동 칠교놀이
오후		소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 가져가기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 걸려라!정수야	소그룹 활동 (인지/신체)
	7	8	9	10	11	12
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 초성퀴즈	인지자극활동 숨은단어찾기
오후	신체활동 게이트볼	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 계란판굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 곤충을 잡아라	소그룹 활동 (인지/신체)
	14	15	16	17	18	19
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 수세기	인지자극활동 속담퀴즈
오후	신체활동 골프	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 공 떨어지기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 공 밀어넣기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	21	22	23	24	25	26
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 선긋기	인지자극활동 색칠하기
오후	신체활동 과녁공굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 꼭지점을 향하라	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)
	28	29	30			
오전	힐링독서 (외부강사)	인지자극활동 모자이크	도구체조 (외부강사)			
오후	신체활동 니강내강	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 두더지굴을 사수하라			
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2025년 7월 새이레 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
오전		뇌건강인지체조 (외부강사)	인지자극활동 같은기호찾기	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 그때 그시절에는	인지자극활동 그림퀴즈
오후		소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 홀인게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 풍선아 카멜레온	소그룹 활동 (인지/신체)
	7	8	9	10	11	12
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 단어퀴즈	인지자극활동 돈 계산하기
오후	신체활동 풍선윷기기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 풍선 밀어내기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 판뒤집기	소그룹 활동 (인지/신체)
	14	15	16	17	18	19
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 모자이크	인지자극활동 미술활동
오후	신체활동 터널통과게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 탁구공놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 컵쌓기	소그룹 활동 (인지/신체)
	21	22	23	24	25	26
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 반쪽그리기	인지자극활동 산수
오후	신체활동 축구	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 줄 잡아당기기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 죽방놀이	소그룹 활동 (인지/신체)
	28	29	30	31		
오전	힐링독서 (외부강사)	인지자극활동 색칠하기	도구체조 (외부강사)	인지자극활동 회상하기		
오후	신체활동 알까기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 바람으로 밀어내기	소그룹 활동 (인지/신체)		
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

구리사랑방 주간보호센터

2025년 8월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
오전					인지자극활동 같은기호찾기	인지자극활동 산수(연산)
오후					신체활동 골프	소그룹 활동 (인지/신체)
	4	5	6	7	8	9
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 색칠하기	인지자극활동 선긋기
오후	신체활동 공 떼구기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 공 밀어넣기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 과녁공굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)
	11	12	13	14	15	16
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 속담퀴즈	인지자극활동 수세기
오후	신체활동 꼭지점을 향하래	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 넣어래내 알!	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)
	18	19	20	21	22	23
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 숨은그림찾기	인지자극활동 숨은단어찾기
오후	신체활동 니캉내캉	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 두더지굴을 사수하라	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 뒤집기게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	25	26	27	28	29	30
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 초성퀴즈	인지자극활동 칠교놀이
오후	신체활동 땅따먹기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 링פות게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 많이 가져가기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2025년 9월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3	4	5	6
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 칠교놀이	인지자극활동 패턴블럭
오후	신체활동 비석치기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 뽕 튀는 주사위	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 볼링	소그룹 활동 (인지/신체)
	8	9	10	11	12	13
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 펜토미노	인지자극활동 회상하기
오후	신체활동 신문지컬링	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 신투어놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 실내 낚시놀이	소그룹 활동 (인지/신체)
	15	16	17	18	19	20
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 그림퀴즈	인지자극활동 글씨쓰기
오후	신체활동 아이스크림 풍선 띄우기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 알까기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 앵그리링걸기게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	22	23	24	25	26	27
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 단어퀴즈찾기	인지자극활동 돈 계산하기
오후	신체활동 오륜기 맞추기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 오재미 던지기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 윷놀이	소그룹 활동 (인지/신체)
	29	30				
오전	인지자극활동 초성퀴즈	인지자극활동 미술활동				
오후	신체활동 축구	소그룹 활동 (인지/신체)				
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2025년 10월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3	4
오전			도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 같은기호찾기	인지자극활동 그때 그 시절에는
오후			신체활동 홀인게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 풍선 옮기기	소그룹 활동 (인지/신체)
	6	7	8	9	10	11
오전	추석	인지자극활동 그림퀴즈	인지자극활동 글씨쓰기	인지자극활동 단어퀴즈	뇌건강인지체조 (외부강사)	인지자극활동 돈 계산하기
오후	추석	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 푸시푸시볼	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 판뒤집기	소그룹 활동 (인지/신체)
	13	14	15	16	17	18
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	힐링독서 (외부강사)	인지자극활동 반쪽그리기
오후	신체활동 터널 통과 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 탁구공놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 미술활동	소그룹 활동 (인지/신체)
	20	21	22	23	24	25
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 모자이크	인지자극활동 달력만들기
오후	신체활동 컵쌓기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 줄 잡아당기기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 원통굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)
	27	28	29	30	31	
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 초성퀴즈	
오후	신체활동 오재미던지기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 볼링	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 땅따먹기 게임	
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.

2025년 11월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
오전						인지자극활동 달력만들기
오후						소그룹 활동 (인지/신체)
	3	4	5	6	7	8
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 단어퀴즈	인지자극활동 글씨쓰기
오후	신체활동 그림퀴즈	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 계란판 굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 골프	소그룹 활동 (인지/신체)
	10	11	12	13	14	15
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 미술활동	인지자극활동 속담퀴즈
오후	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 땅따먹기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 많이 가져가기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	17	18	19	20	21	22
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 선긋기	인지자극활동 패턴블럭
오후	신체활동 비석치기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 볼링	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 실내 낚시놀이	소그룹 활동 (인지/신체)
	24	25	26	27	28	29
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 색칠하기	인지자극활동 수세기
오후	신체활동 비석치기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 오른기 맞추기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 신문지 컬링	소그룹 활동 (인지/신체)
오전						
오후						

2025년 12월 사랑방 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3	4	5	6
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 달력만들기	인지자극활동 같은기호찾기
오후	신체활동 가져가기게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 게이트볼	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 골프	소그룹 활동 (인지/신체)
	8	9	10	11	12	13
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 돈 계산하기	인지자극활동 모자이크
오후	신체활동 과녁공굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 넣어라내 알!	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 농구	소그룹 활동 (인지/신체)
	15	16	17	18	19	20
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 칠교놀이	인지자극활동 펜토미노
오후	신체활동 니캉내캉	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 뒤집기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 땅따먹기 게임	소그룹 활동 (인지/신체)
	22	23	24	25	26	27
오전	힐링독서 (외부강사)	뇌건강인지체조 (외부강사)	도구체조 (외부강사)	실버인지레크 (외부강사)	인지자극활동 회상하기	인지자극활동 숨은단어찾기
오후	신체활동 실내 낚시놀이	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 링פות게임	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 원통 굴리기	소그룹 활동 (인지/신체)
	29	30	31			
오전	인지자극활동 그림퀴즈	인지자극활동 글씨쓰기	인지자극활동 단어퀴즈			
오후	신체활동 푸시푸시볼	소그룹 활동 (인지/신체)	신체활동 볼링			
오전						
오후						

위 프로그램 일정은 사정에 의해서 다른 프로그램으로 대체 또는
취소 될 수 있습니다.