

2026년 3월 프로그램 일정계획서

- 센터 자체 진행
- 외부 강사 진행
- 족욕 및 무좀타파 프로그램

인지-노래교실(백건아)	신체-자체 프로그램 인지-자체 프로그램	인지활동-이남희	신체-실버체조(김영식) 인지-자체 프로그램	인지-미술활동(이혜열)	신체-자체 프로그램 인지-자체 프로그램
3/2 (월)	3/3 (화)	3/4 (수)	3/5 (목)	3/6 (금)	3/7 (토)
오전 신체(11:00-12:00)	오전 인지(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	맞춤 신체(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	사회 적응(10:00-11:00)
탁구공 계란판 넣기	다트던지기	부엉이 만들기	레크-백업봉 체조	꽃바구니 만들기	종교활동 및 여가활동
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	생신 잔치(14:00-15:00)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(11:00-12:00)
건강 체조	사흥체육회 백세운동	이건양 박병현 표유선 어르신	건강 체조	건강 체조	링 던지기
맞춤 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	오후 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	여가 활동(14:00-14:30)
달력 만들기	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	부침개 뒤집기	족욕 및 여가 활동	내 몸 가꾸기
3/9 (월)	3/10 (화)	3/11 (수)	3/12 (목)	3/13 (금)	3/14 (토)
오전 신체(11:00-12:00)	오전 인지(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	맞춤 신체(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	사회 적응(10:00-11:00)
풍선 놀이	영상 시청 연계 미술활동	가방 만들기	레크-촉각볼 체조	나비 만들기	종교활동 및 여가활동
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(11:00-12:00)
건강 체조	사흥체육회 백세운동	건강 체조	건강 체조	건강 체조	오재미 던지기
맞춤 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	오후 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	여가 활동(14:00-14:30)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	인지활동 e-book	족욕 및 여가 활동	내 몸 가꾸기
3/16 (월)	3/17 (화)	3/18 (수)	3/19 (목)	3/20 (금)	3/21 (토)
오전 신체(11:00-12:00)	오전 인지(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	오전 신체(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	사회 적응(10:00-11:00)
볼링	빙고게임	병아리 만들기	레크-컵타	벚꽃 꾸미기	종교활동 및 여가활동
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(11:00-12:00)
건강 체조	사흥체육회 백세운동	건강 체조	건강 체조	건강 체조	탁구공 옮기기
맞춤 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	오후 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	여가 활동(14:00-14:30)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	모양 맞춰 붙이기	족욕 및 여가 활동	내 몸 가꾸기
3/23 (월)	3/24 (화)	3/25 (수)	3/26 (목)	3/27 (금)	3/28 (토)
오전 신체(11:00-12:00)	오전 인지(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	맞춤 신체(11:00-12:00)	맞춤 인지(11:00-12:00)	사회 적응(10:00-11:00)
투호	인형 맞추기	팬지꽃 꾸미기	레크-술가락 난타	별 꾸미기	종교활동 및 여가활동
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	사회 적응(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(11:00-12:00)
건강 체조	사흥체육회 백세운동	건강 체조	요리 교실	건강 체조	주사위 놀이
맞춤 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	오후 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)	여가 활동(14:00-14:30)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	인지활동 e-book	족욕 및 여가 활동	내 몸 가꾸기
3/30 (월)	3/31 (화)				
오전 신체(11:00-12:00)	오전 인지(11:00-12:00)				
링 던지기	번호따라 색칠하기				
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)				
건강 체조	사흥체육회 백세운동				
맞춤 인지(15:00-16:00)	신체 기능(15:00-16:00)				
노래 교실	족욕 및 여가 활동				

