

2026년 5월 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
(월)	(화)	(수)	(목)	1 (금)	2 (토)
				오전 인지(11:00-12:00)	신체 기능(11:00-12:00)
				달력 만들기	풍선 놀이
				신체 기능(14:00-14:30)	여가 활동(14:00-14:30)
				건강 체조	내 몸 가꾸기
				신체 기능(15:00-16:00)	인지 기능(15:00-16:00)
				족욕 및 여가 활동	추억의 프로그램 관람
4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)	8 (금)	9 (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)	신체 기능(11:00-12:00)
탁구공 계란판 넣기	부침개 뒤집기	꽃다발 만들기	레크체조/백업봉체조	카네이션 만들기	주사위 놀이
신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	여가 활동(14:00-14:30)
건강 체조	건강 체조	건강 체조	건강 체조	건강 체조	내 몸 가꾸기
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)	인지 기능(15:00-16:00)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	모양 맞춰 붙이기	족욕 및 여가 활동	추억의 프로그램 관람
11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)	16 (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)	신체 기능(11:00-12:00)
오재미 던지기	빙고 게임	스텐트 꾸미기	레크체조/스카프체조	왕관 만들기	다트 던지기
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	요리 교실(14:00-14:30)	여가 활동(14:00-14:30)
건강 체조	시흥시 체육회	건강 체조	건강 체조	샌드위치	내 몸 가꾸기
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)	인지 기능(15:00-16:00)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	인지활동 E-book	족욕 및 여가 활동	추억의 프로그램 관람
18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)	23 (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)	신체 기능(11:00-12:00)
볼링	인형 맞추기	상큼한 레몬 만들기	레크체조/소고체조	토끼 만들기	농구공 활동
신체 기능(14:00-14:30)	맞춤 신체(13:30-14:30)	생신 잔치(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	신체 기능(14:00-14:30)	여가 활동(14:00-14:30)
건강 체조	시흥시 체육회	김영옥,윤신자,김삼남, 박수정,정해례 어르신	건강 체조	건강 체조	내 몸 가꾸기
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)	인지 기능(15:00-16:00)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	번호따라 색칠하기	족욕 및 여가 활동	추억의 프로그램 관람
25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)	30 (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)	신체 기능(11:00-12:00)
링 던지기	컵쌓기 놀이	소원 등 꾸미기	레크체조/술가락난타	장미 꾸미기	투호
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)	여가 활동(14:00-14:30)
건강 체조	시흥시 체육회	건강 체조	건강 체조	건강 체조	내 몸 가꾸기
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)	인지 기능(15:00-16:00)
노래 교실	족욕 및 여가 활동	족욕 및 여가 활동	큰 윷놀이	족욕 및 여가 활동	추억의 프로그램 관람