# 프로그램 운영일정

2026년 01월 / 기본형

**드림케어노인복지센터**

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 신정<br>**신체(전체)** 힘뇌,치매예방체조 / 노래와 율동 / 전부치기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 협동화 (달력)<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 협동화 (달력)<br>13:50~14:50(60분) | 2<br>**신체(전체)** 힘뇌,치매예방체조 / 노래와 율동 / 게임<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 똑같이 그리기<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 똑같이 그리기<br>13:50~14:50(60분) | 3<br>**신체(전체)** 맨손 체조<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 인물 골든벨<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 인물 골든벨<br>13:50~14:50(60분) |
| 4<br>**신체(전체)** 공기압치료기<br>10:00~11:00(60분) | 5<br>**신체(전체)** 힘뇌, 치매예방체조 / 노래와 율동 / 낚시게임<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 인지토탈 실버놀이 / 자석칠교 놀이<br>13:50~14:50(60분)(외) | 6<br>**인지(A)** 달력 만들기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(B)** 달력 만들기<br>10:00~11:00(60분)<br>**신체(전체)** 실버 음악활동 / 레드카펫<br>13:50~14:50(60분)(외) | 7<br>**신체(전체)** 퍼포먼스 실버놀이 / 복 돼지 놀이<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 거꾸로 쓰기<br>15:00~16:00(60분)<br>**인지(B)** 거꾸로 쓰기<br>15:00~16:00(60분) | 8<br>**신체(전체)** 힘뇌, 치매예방체조 / 윷놀이<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 실버미술활동 / 효자손<br>13:50~14:50(60분)(외) | 9<br>**신체(전체)** 실버건강백세체조 / 콩주머니 릴레이 원커 달리기<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 두근두근 뇌운동<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 두근두근 뇌운동<br>13:50~14:50(60분) | 10<br>**신체(전체)** 발축구<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 개구리를 잡아라<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 개구리를 잡아라<br>13:50~14:50(60분) |
| 11<br>**신체(전체)** 기본동작훈련<br>10:00~11:00(60분) | 12<br>**신체(전체)** 힘뇌,치매예방체조 / 노래와 율동 / 볼풍공 전달하기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 인지토탈 실버놀이 / 패턴블루, 워크지<br>13:50~14:50(60분)(외) | 13<br>**인지(A)** 동그라미 만다라 만들기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(B)** 동그라미 만다라 만들기<br>10:00~11:00(60분)<br>**신체(전체)** 실버 음악활동 / 뒤로 던져 공넣기<br>13:50~14:50(60분)(외) | 14<br>**신체(전체)** 퍼포먼스 실버놀이 / 분리수거놀이<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 그때를 기억하시나요<br>15:00~16:00(60분)<br>**인지(B)** 그때를 기억하시나요<br>15:00~16:00(60분) | 15<br>**신체(전체)** 힘뇌, 치매예방체조 / 노래와 율동 / 가위바위보<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 실버미술활동 / 떡국<br>13:50~14:50(60분) | 16<br>**신체(전체)** 실버건강백세체조 / 성게볼 과녁 맞추기 교구<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 지정숫자쓰기<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 지정숫자쓰기<br>13:50~14:50(60분) | 17<br>**신체(전체)** 놀이운동<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 뇌블록 다양한 모형 만들기<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 뇌블록 다양한 모형 만들기<br>13:50~14:50(60분) |
| 18<br>**신체(전체)** 노인건강체조<br>10:00~11:00(60분) | 19<br>**신체(전체)** 힘뇌, 치매예방체조 / 노래와 율동 / 가위바위보<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 인지토탈 실버놀이 / 자석 테트리스<br>13:50~14:50(60분)(외) | 20<br>**인지(A)** 사진으로 만나는 추억의 얼굴들<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(B)** 사진으로 만나는 추억의 얼굴들<br>10:00~11:00(60분)<br>**신체(전체)** 실버 음악활동 / 대형 고리걸기<br>13:50~14:50(60분)(외) | 21<br>**신체(전체)** 퍼포먼스 실버놀이 / 분리수거놀이<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 덧셈뺄셈<br>15:00~16:00(60분)<br>**인지(B)** 덧셈뺄셈<br>15:00~16:00(60분) | 22<br>**신체(전체)** 힘뇌,치매예방체조 / 노래와 율동 / 달걀 옮기기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 실버미술활동 / 소원등<br>13:50~14:50(60분)(외) | 23<br>**신체(전체)** 실버건강백세체조 / 스카프 열쇠돌리기 교구<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 민화 그리기<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 민화 그리기<br>13:50~14:50(60분) | 24<br>**신체(전체)** 힘뇌,치매예방체조 / 노래와 율동 / 룰렛게임<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 신문으로 보는 그때 그 사건<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 신문으로 보는 그때 그 사건<br>13:50~14:50(60분) |
| 25<br>**신체(전체)** 놀이운동<br>10:00~11:00(60분) | 26<br>**사회(전체)** 경제교실 (뉴스따라잡기)<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 인지토탈 실버놀이 / 7모자색깔판 놀이<br>13:50~14:50(60분)(외) | 27<br>**인지(A)** 그때 그 시절에는<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(B)** 그때 그 시절에는<br>10:00~11:00(60분)<br>**신체(전체)** 실버 음악활동 / 삼으로 공잡기<br>13:50~14:50(60분)(외) | 28<br>**신체(전체)** 퍼포먼스 실버놀이 / 네모접시<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 동그라미 만다라 만들기<br>15:00~16:00(60분)<br>**인지(B)** 동그라미 만다라 만들기<br>15:00~16:00(60분) | 29<br>**신체(전체)** 힘뇌, 치매예방체조 / 노래와 율동 / 낚시게임<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(전체)** 실버미술활동 / 달력<br>13:50~14:50(60분)(외) | 30<br>**신체(전체)** 실버건강백세체조 / 로프밴드 네모공 돌려넣기<br>13:50~14:50(60분)(외)<br>**인지(A)** 숫자 이어 그리기<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 숫자 이어 그리기<br>13:50~14:50(60분) | 31<br>**신체(전체)** 공 나르기<br>10:00~11:00(60분)<br>**인지(A)** 초성퀴즈<br>13:50~14:50(60분)<br>**인지(B)** 초성퀴즈<br>13:50~14:50(60분) |