

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

에덴숲주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절 인지(전체) 실버체조(인지활동형) 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:30~15:30(60분)(외)	2 대체공휴일(3.1절) 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 단체윷게임 14:00~15:00(60분)	3 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편편도구체조 <라텍스밴드> 14:00~15:00(60분)(외)	4 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 뇌팡팡 인지 <멘토> 14:00~15:00(60분)(외)	5 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 가위바위보 게임 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌훈련놀이 <접시체기> 14:00~15:00(60분)(외)	7 신체(전체) 실버체조(1) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 반대떡 뒤집기 14:00~15:00(60분)
8 인지(전체) 실버체조(인지활동형) 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:30~15:30(60분)(외)	9 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 음악놀이 <오션드림> 14:00~15:00(60분)(외)	10 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편편도구체조 <태극기 클래퍼> 14:00~15:00(60분)(외)	11 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 뇌팡팡 인지 <구슬퍼즐> 14:00~15:00(60분)(외)	12 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 거꾸로 말하기 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌훈련놀이 <축구놀이> 14:00~15:00(60분)(외)	14 신체(전체) 실버체조(1) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 키 까불기 14:00~15:00(60분)
15 인지(전체) 실버체조(인지활동형) 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 음악놀이 <핸드 탭버린> 14:00~15:00(60분)(외)	17 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편편도구체조 <말랑공> 14:00~15:00(60분)(외)	18 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 뇌팡팡인지 <지오보드> 14:00~15:00(60분)(외)	19 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 다함께 즐거운 노래방 14:00~15:00(60분)	20 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌훈련놀이 <핀맞추기> 14:00~15:00(60분)(외)	21 신체(전체) 실버체조(1) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 오자미 던기 14:00~15:00(60분)
22 인지(전체) 실버체조(인지활동형) 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:30~15:30(60분)(외)	23 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 음악놀이 <물고기 귀로> 14:00~15:00(60분)(외)	24 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편편도구체조 <PT병체조> 14:00~15:00(60분)(외)	25 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 뇌팡팡 인지 <뽀빠이> 14:00~15:00(60분)(외)	26 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 초성퀴즈게임 14:00~15:00(60분)	27 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 두뇌훈련놀이 <라켓볼 넘기기> 14:00~15:00(60분)(외)	28 신체(전체) 실버체조(1) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 알레 돌리기 14:00~15:00(60분)
29 인지(전체) 실버체조(인지활동형) 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 14:30~15:30(60분)(외)	30 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 가족(전체) 생신 잔치 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 음악놀이 <캐스터네츠> 14:00~15:00(60분)(외)	31 신체(전체) 실버체조(2) 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 편편도구체조 <백업> 14:00~15:00(60분)(외)				