

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

화명은혜공동생활가정

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 인지회상&쌓기(오성희) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	2 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 실버건강체조(강진희) [신체] 10:00~11:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 모자이크 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	3 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 서영주(인지음악)-물병마라카 [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 맨손 체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 공주머니 던지기 [여가] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 여가정서프로그램 (전체) 사회 적응(tv시청) [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	5 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능의 훈련 [신체] 14:00~15:00(60분)
6 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체활동 (전체) 족욕 [여가] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 두뇌튼튼 퍼즐놀이 [인지] 14:00~15:00(60분)	7 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 인지기능 (전체) 숙달알아보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	8 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 인지회상&쌓기(오성희) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 여가정서프로그램 (전체) 여가원예활동 (고구마 줄기 꺾질 벗기기) [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 15:00~16:00(60분)	9 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 실버건강체조(강진희) [신체] 10:00~11:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 철교 조각놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 요리활동 [여가] 15:00~16:00(60분)	10 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 서영주(인지음악)-핸드벨 연주 [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 햇살과 함께하는 테라스 산책 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 추억의 명가수 [여가] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 여가정서프로그램 (전체) 노래방 [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	12 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)
13 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체활동 (전체) 족욕 [여가] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)	14 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 인지기능 (전체) 여가정서)회상활동 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	15 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 두뇌튼튼 퍼즐놀이 [인지] 10:00~11:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 사회 적응(tv시청) [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	16 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 실버건강체조(강진희) [신체] 10:00~11:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 숙달알아보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 공주머니 던지기 [여가] 15:00~16:00(60분)	17 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 서영주(인지음악)-리듬스폰 연주 [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 맨손 체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 미술 : 색칠하기 [여가] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	19 신체기능 (전체) 노인건강체조(기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 조경순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 맨손 체조 [신체] 14:00~15:00(60분)

20 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체활동 (전체) 족욕 [여가] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)	21 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 인지기능 (전체) 숨은그림 찾기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	22 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 인지회상&쌍기(오성희) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체활동 (전체) 침상 관절 운동 [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:50~16:20(30분)	23 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 실버건강체조(강진희) [신체] 10:00~11:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 영화관람 [인지] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 콩주머니 던지기 [여가] 15:00~16:00(60분)	24 추석 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 서영주(인지음악)-물고기귀로 연주 [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 맨손 체조 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가정서프로그램 (전체) 통통공 튕겨 받기 [여가] 15:00~16:00(60분)	25 추석 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~12:00(120분) 여가정서프로그램 (전체) 사회 적응(tv시청) [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:50~16:20(30분)	26 추석 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 조경 순외부강사 : 치매예방(노인두뇌훈련) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 14:00~15:00(60분)
27 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체활동 (전체) 족욕 [여가] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)	28 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 단정하게, 기분 좋게 (몸단장하기) [신체] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 걷기 [신체] 15:00~16:00(60분)	29 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 인지기능 (전체) 인지회상&쌍기(오성희) [인지] 10:00~11:00(60분)(외) 여가정서프로그램 (전체) 사회 적응(tv시청) [여가] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) “스스로 척척! 일상생활동작훈련” [신체] 15:00~16:00(60분)	30 신체기능 (전체) 노인건강체조 (기능회복훈련) [신체] 09:20~09:50(30분) 신체기능 (전체) 소근육활동(젓가락 사용하기) [신체] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (전체) 숙달알아보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 공놀이 [신체] 15:00~16:00(60분)			