

2026년 8월 (4 주)

산책 우천시 실내활동
- 두뇌퍼즐(7층)

		인지 주3회	여가 주2회	신체 주2회	사회적응 1회	수급자교육	(나도람요양원)	
		일	월	화	수	목	금	토
1 주 차		30	31	신체기능훈련(9:00 ~ 9:30): 아리울TV실버교육(노세 노세 젊어서 놀아)+(당신의 의 마-앞아서 따라하기)등 일상생활동작훈련(18:30 ~ 19:00): 식사동작, 배설동작, 옷갈아입기, 목욕동작, 몸단장동 작, 가사동작, 요리동작		1월,7월 - 안전관리교육 1월,4월,7월,11월 - 노인인권 및 노인학대 예방교육 (수급자 및 직원교육) 매월 둘째주 수요일 - 구강상태 점검 및 신체 계측 매월 둘째주 금요일 - 감염교육 4월, 11월 - 재난대피훈련		1
	10:30-11:30	방통대 사복 봉사단 - 게임 및 노래자랑	레크리에이션 (신미란)					난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	구슬 꿰기(7) 수박 모자이크	목욕A					육성미디어 노래교실 엄지애
	15:30-16:00	9월 달력 색칠하 기	개인 여가 • 정서 자유시간					오자미망애 오자미던지기(25)
2 주 차		2	3	4	5	6	7	8
	10:30-11:30	이미용봉사 (또바기) (10시)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	♥생신잔치♥(10시) 실버인지(김은순)	파인애플 만들기	큰 배드민턴(7층)
	14:00-15:00	우산 모자이크만들기 협동공통기기(7층)	목욕A	목욕B	아이스크림 만들기	목욕A	목욕B	육성미디어 -줌바골든댄스 김준환
	15:30-16:00	비석치기(11)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	볼링(16)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	큰 옷놀이(7층)
3 주 차		9	10	11	12	13	14	15
	10:30-11:30	협동공통기기(7층)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	감염교육(식중독)	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	수박화체 만들기	목욕A	목욕B	구강상태점검 신체계측	목욕A	목욕B	육성미디어 -노래교실 엄지애
	15:30-16:00	칠교놀이(12)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	손가락으로 탁구공 붙이기(7층)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	집게로 병뚜껑 옮기기(29)
4 주 차		16	17	18	19	20	21	22
	10:30-11:30	컵쌓기2 (19)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	면봉으로 해바라기 찍기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	무지개 모자이크 두뇌퍼즐(7층)	목욕A	목욕B	세상사이야기 -뉴스, 기사 읽고듣기	목욕A	목욕B	육성미디어 -노래교실 허진주
	15:30-16:00	병뚜껑 컬링(7층)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	투호놀이(7층)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	죽방울놀이(9)
5 주 차		23	24	25	26	27	28	29
	10:30-11:30	파라슈트(17)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	뽁뽁이로 수국 찍기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	복숭아 모자이크 두뇌퍼즐(7층)	목욕A	목욕B	꽃다발만들기.	목욕A	목욕B	육성미디어 -웃음치료 김지은
	15:30-16:00	뽕망치와 바구니(26)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	스펀지 탁구(29)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	병어잡기(40)

2026년 8월 (5 주)

산책 우천시 실내활동
- 두뇌퍼즐(7층)

		인지 주3회	여가 주2회	신체 주2회	사회적응 1회	수급자교육	(나도람요양원)	
		일	월	화	수	목	금	토
1 주 차		30	31	신체기능훈련(9:00 ~ 9:30): 아리울TV실버교육(노세 노세 젊어서 놀아)+(당신의 의 마-앞아서 따라하기)등 일상생활동작훈련(18:30 ~ 19:00): 식사동작, 배설동작, 옷갈아입기, 목욕동작, 몸단장동 작, 가사동작, 요리동작		1월,7월 - 안전관리교육 1월,4월,7월,11월 - 노인인권 및 노인학대 예방교육 (수급자 및 직원교육) 매일 둘째주 수요일 - 구강상태 점검 및 신체 계측 매일 둘째주 금요일 - 감염교육 4월, 11월 - 재난대피훈련		1
	10:30-11:30	방통대 사복 봉사단 - 게임 및 노래자랑	레크리에이션 (신미란)					난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	컴난타(6) 수박 모자이크	목욕A					육성미디어 -노래교실 엄지예
	15:30-16:00	9월 달력 색칠하기	개인 여가 • 정서 자유시간					비석치기(11)
2 주 차		2	3	4	5	6	7	8
	10:30-11:30	이미용봉사 (또바기) (10시)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	♥생신잔치♥(10시) 실버인지(김은순)	색종이 공굴려 파인애플 만들기	게이트볼(20)
	14:00-15:00	우산 모자이크만들기 투호놀이(7층)	목욕A	목욕B	아이스크림 만들기	목욕A	목욕B	육성미디어 -줌바골든댄스 김준환
	15:30-16:00	오리고리던지기(27)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	방어잡기(40)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	큰 배드민턴(7층)
3 주 차		9	10	11	12	13	14	15
	10:30-11:30	큰웃놀이(7층)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	감염교육(식중독)	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	수박화체 만들기	목욕A	목욕B	구강상태점검 신체계측	목욕A	목욕B	육성미디어 -노래교실 엄지예
	15:30-16:00	병뚜껑 컬링(7층)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	짜짜이도구(33)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	매트위치(7)
4 주 차		16	17	18	19	20	21	22
	10:30-11:30	집게로 병뚜껑 옮기기(29)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	면봉으로 해바라기 찍기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	무지개 모자이크 두뇌퍼즐(7층)	목욕A	목욕B	세상사이야기 -뉴스, 기사 읽고듣기	목욕A	목욕B	육성미디어 -노래교실 허진주
	15:30-16:00	파라슈트(17)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	병뚜껑 컬링(7층)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	네잎클로버 찾기(29)
5 주 차		23	24	25	26	27	28	29
	10:30-11:30	뽕망치와 바구니(26)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	뽕뽕이로 수국 찍기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	복숭아 모자이크 두뇌퍼즐(7층)	목욕A	목욕B	꽃다발만들기.	목욕A	목욕B	육성미디어 -웃음치료 김지은
	15:30-16:00	딱지 뒤집기(29)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	죽방울놀이(9)	개인 여가 • 정서 개인색칠	개인 여가 • 정서 개인색칠	투호놀이(7층)

2026년 8월 (6 주)

산책 우천시 실내활동
- 두뇌퍼즐(7층)

		인지 주3회	여가 주2회	신체 주2회	사회적응 1회	수급자교육	(나도람요양원)	
		일	월	화	수	목	금	토
1 주 차		30	31	신체기능훈련(9:00 ~ 9:30): 아리울TV실버교육(노세 노세 젊어서 놀아)+(당신의 의 마-앞아서 따라하기)등 일상생활동작훈련(18:30 ~ 19:00): 식사동작, 배설동작, 옷갈아입기, 목욕동작, 몸단장동 작, 가사동작, 요리동작		1월,7월 - 안전관리교육 1월,4월,7월,11월 - 노인인권 및 노인학대 예방교육 (수급자 및 직원교육) 매월 둘째주 수요일 - 구강상태 점검 및 신체계측 매월 둘째주 금요일 - 감염교육 4월, 11월 - 재난대피훈련		1
	10:30-11:30	방통대 사복 봉사단 - 게임 및 노래자랑	레크리에이션 (신미란)					난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	투호놀이(7층) 수박 모자이크, 색칠	목욕A					육성미디어 (홍단 색칠하기)
	15:30-16:00	9월 달력 색칠하기	개인 여가 • 정서 자유시간					오리고리던지기(27)
2 주 차		2	3	4	5	6	7	8
	10:30-11:30	이미용봉사 (또바기) (10시)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	♥생신잔치♥(10시) 실버인지(김은순)	파인애플 만들기 파인애플 색칠하기	죽방울놀이(9)
	14:00-15:00	우산모자이크, 색칠 탁구공 붙이기(7층)	목욕A	목욕B	아이스크림 만들기 색칠하기	목욕A	목욕B	육성미디어 (고도리 색칠하기)
	15:30-16:00	오자미망에 오자미던지기(25)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	뽕망치과 바구니(26)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	손가락으로 탁구공 붙이기(7층)
3 주 차		9	10	11	12	13	14	15
	10:30-11:30	병뚜껑 켈링(7층)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	감염교육(식중독)	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	수박화채 오리 만들기, 색칠하기	목욕A	목욕B	구강상태점검 신체계측	목욕A	목욕B	육성미디어 (화투장 색칠 하기)
	15:30-16:00	큰 배드민턴(7층)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	물병 실감기(30)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	파라슈트(17)
4 주 차		16	17	18	19	20	21	22
	10:30-11:30	농구(41)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	해바라기 면봉 찍기 해바라기 색칠 하기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	무지개 모자이크, 무지개색칠하기	목욕A	목욕B	세상사이야기 -뉴스, 기사 읽고듣기	목욕A	목욕B	육성미디어 (화투장 색칠하기)
	15:30-16:00	집게로 병뚜껑 옮기기(29)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	큰 윷놀이(7층)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	딱지 뒤집기(29)
5 주 차		23	24	25	26	27	28	29
	10:30-11:30	죽방울 놀이(9)	레크리에이션 (신미란)	민요(원경옥)	박지수 행복한노래교실	실버인지 (김은순)	복썩이로 수국 찍기 수국 색칠하기	난타장구 (김준화)
	14:00-15:00	복숭아 모자이크 복숭아 색칠하기	목욕A	목욕B	꽃다발만들기. 색칠하기	목욕A	목욕B	육성미디어 (화투 색칠하기)
	15:30-16:00	네잎클로버 찾기(29)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	썩썩이 다트(9)	개인 여가 • 정서 자유시간	개인 여가 • 정서 자유시간	컵난타(6)