

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

동산실버케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (신체 C-1그룹) 튜트 체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	2 인지기능 (인지 A-3그룹) 인지 활동 [인지] 13:00~13:30(30분) 인지기능 (전체) 인지실버놀이(어르신들의 재미와 흥미를 위주로 뇌자극 시간을 갖는다) [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	3 신체기능 (신체 C-2그룹) 튜트 체조&튼튼마사지 [신체] 11:40~12:00(20분) 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)	4 여가활동 (여가 B-1 그룹) 옛날 옛적에1 [여가] 15:00~16:00(60분) 여가활동 (여가 B-2그룹) 옛날 옛적에2 [여가] 15:00~16:00(60분)	5
6	7 인지기능 (인지 A-1그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:10(10분) 인지기능 (인지 A-2그룹) 인지 활동 [인지] 11:10~11:20(10분) 인지기능 (전체) 인지재활 레크리에이션 [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	8 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튜트 체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	9 인지기능 (인지 A-3그룹) 인지 활동 [인지] 13:00~13:30(30분) 인지기능 (전체) 인지실버놀이(어르신들의 재미와 흥미를 위주로 뇌자극 시간을 갖는다) [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	10 신체기능 (신체 C-2그룹) 튜트 체조&튼튼마사지 [신체] 11:40~12:00(20분) 여가활동 (여가 B-1 그룹) 옛날 옛적에1 [여가] 15:20~16:20(60분) 여가활동 (여가 B-2그룹) 옛날 옛적에2 [여가] 15:20~16:20(60분)	11 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)	12
13	14 인지기능 (인지 A-1그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:10(10분) 인지기능 (인지 A-2그룹) 인지 활동 [인지] 11:10~11:20(10분) 인지기능 (전체) 인지재활 레크리에이션 [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	15 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튜트 체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	16 인지기능 (인지 A-3그룹) 인지 활동 [인지] 13:00~13:30(30분) 인지기능 (전체) 인지실버놀이(어르신들의 재미와 흥미를 위주로 뇌자극 시간을 갖는다) [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	17 신체기능 (신체 C-2그룹) 튜트 체조&튼튼마사지 [신체] 11:40~12:00(20분) 여가활동 (여가 B-1 그룹) 옛날 옛적에1 [여가] 15:20~16:20(60분) 여가활동 (여가 B-2그룹) 옛날 옛적에2 [여가] 15:20~16:20(60분)	18 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)	19
20	21 인지기능 (인지 A-1그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:10(10분) 인지기능 (인지 A-2그룹) 인지 활동 [인지] 11:10~11:20(10분) 인지기능 (전체) 인지재활 레크리에이션 [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	22 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튜트 체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	23 인지기능 (전체) 인지활동 [인지] 13:00~13:30(30분) 인지기능 (전체) 인지실버놀이(어르신들의 재미와 흥미를 위주로 뇌자극 시간을 갖는다) [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	24 추석 신체기능 (신체 C-2그룹) 튜트 체조&튼튼마사지 [신체] 11:40~12:00(20분) 여가활동 (여가 B-1 그룹) 옛날 옛적에1 [여가] 15:20~16:20(60분) 여가활동 (여가 B-2그룹) 옛날 옛적에2 [여가] 15:20~16:20(60분)	25 추석 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)	26 추석

27	28 인지기능 (인지 A-1그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:10(10분) 인지기능 (인지 A-2그룹) 인지 활동 [인지] 11:10~11:20(10분) 인지기능 (전체) 인지재활 레크 리에이션 [인지] 14:10~15:10(60분)(외)	29 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기 억력 향상 및 유지를 위한 시지 각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튼튼 체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	30			
----	---	---	----	--	--	--