

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

동산실버케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 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)	4 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튼튼체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	5 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)	6 신체기능 (신체 C-2그룹) 튼튼체조&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)	7 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)(외)	8
9	10 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)	11 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튼튼체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	12 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)	13 신체기능 (신체 C-2그룹) 튼튼체조&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)	14 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)(외)	15 광복절
16	17 대체공휴일(8.15) 인지기능 (인지 A-1그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:20(20분) 인지기능 (인지 A-2그룹) 인지 활동 [인지] 11:00~11:20(20분)	18 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튼튼체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	19 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)	20 신체기능 (신체 C-2그룹) 튼튼체조&튼튼마사지 [신체] 11:40~12:00(20분) 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)(외)	21 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)	22

23	24 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)	25 인지기능 (전체) 인지미술놀이(어르신들의 소근육 향상 및 기억력 향상 및 유지를 위한 시지각 향상 프로그램) [인지] 10:20~11:20(60분)(외) 신체기능 (신체 C-1그룹) 튼튼체조&튼튼걷기 [신체] 13:30~14:00(30분)	26 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)	27 신체기능 (신체 C-2그룹) 튼튼체조&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)	28 여가활동 (전체) 기체조(어르신들의 삶의 활력과 건강 향상프로그램) [여가] 15:00~16:00(60분)(외)	29
30	31 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)					