2026 년 06 월 일정표(공동생활)

일자	요일	시간								
		06:00 ~ 10:00	10:00 ~ 11:00	11:00 ~ 12:00	12:00 ~ 13:00	13:00 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00	17:00 ~ 06:00
1	월		맞춤형프로그램(신체)	한국속담풀이			낚시게임			
2	화		실버체조	콩·구슬담기			물리치료(원적+마사)			
3	수		체조 및 자기소개인사	풍선치기			볼링게임			
4	목		맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			석식 (17:30)
5	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			미술치유			
6	토	기상 (06:00)	체조 및 자기소개인사	오재미게임			낱말카드놀이			
7	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
8	월		맞춤형프로그램(신체)	사물기억하기			영화감상			
9	화	조식 (07:00)	실버체조	바둑알넣기			물리치료(원적+마사)			양치/세면 (18:00)
10	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	탁구공올리기	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 율동	
11	목		맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			
12	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			국악공연			
13	토		체조 및 자기소개인사	게이트볼게임			농구게임			
14	일	양치/세면	휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			휴식
15	월	(07:30)	맞춤형프로그램(신체)	낱말카드놀이			골프게임			
16	화		실버체조	젓가락탑쌓기+퍼즐			물리치료(원적+마사)			취침 (20:30~ 06:00)
17	수	환복	맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			재난대피훈련(지진)			
18	목	(08:00)	맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			
19	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			낚시게임			
20	토	혈압/체온 검사	체조 및 자기소개인사	주사위놀이			고리던지기			
21	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
22	월		맞춤형프로그램(신체)	과거회상활동			미술치유			
23	화		실버체조	사물기억하기			물리치료(원적+마사)			
24	수	당뇨검사	맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			병세우기			
25	목	(선택)	맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			
26	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			월간건강(체중)점검			
27	토		체조 및 자기소개인사	화살통게임			한국속담풀이			
28	일	오전간식	휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
29	월		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			낚시게임			
30	화		실버체조	종이성쌓기+퍼즐			물리치료(원적+마사)			
-	##		0	0			0			

※ 자원봉사 활동, 기타 특별행사시 계획한 프로그램이 변경될 수 있습니다.

효드림노인복지센터(031-857-8859)