2026 년 07 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	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			공던지기			
2	목		체조 및 자기소개인사	콩·구슬담기			물리치료(파라핀)			
3	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			볼링게임			
4	토		체조 및 자기소개인사	사물기억하기			오재미게임			석식 (17:30)
5	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
6	월	기상 (06:00)	맞춤형프로그램(신체)	한국속담풀이			영화감상			
7	화		실버체조	젓가락탑쌓기+퍼즐			물리치료(원적+마사)			
8	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			미술치유			
9	목	조식 (07:00)	맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			양치/세면 (18:00)
10	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	국악공연	오후 간식 / 노래교실	흥겨운 노래와 율동	
11	토		체조 및 자기소개인사	주사위놀이			골프게임			
12	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
13	월		맞춤형프로그램(신체)	낱말카드놀이			낚시게임			
14	화	양치/세면	실버체조	종이성쌓기+퍼즐			물리치료(원적+마사)			휴식
15	수	(07:30)	맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			고리던지기			
16	목		맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			취침 (20:30~ 06:00)
17	금	환복	체조 및 자기소개인사	콩·구슬담기			화살통게임			
18	토	(08:00)	체조 및 자기소개인사	병세우기			농구게임			
19	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
20	월	혈압/체온 검사	맞춤형프로그램(신체)	사물기억하기			미술치유			
21	화		실버체조	주사위놀이			물리치료(원적+마사)			
22	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			분기통합생신잔치			
23	목		맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			
24	금	당뇨검사	맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			월간건강(체중)점검			
25	토	(선택)	체조 및 자기소개인사	낱말카드놀이			게이트볼게임			
26	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)			
27	월		맞춤형프로그램(신체)	과거회상활동			탁구테니스공옮기기			
28	화	오전간식	실버체조	사물기억하기			물리치료(원적+마사)			
29	수		체조 및 자기소개인사	바둑알넣기			낚시게임			
30	목		맞춤형프로그램(웃음)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)			
31	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			풍선치기			

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

효드림노인복지센터(031-857-8859)