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

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

효드림노인복지센터(031-857-8859)