

2026 년 09 월 일정표(공동생활)

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

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

효드림노인복지센터(031-857-8859)