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

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

효드림노인복지센터(031-857-8859)