

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

청주우리집요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (전체) 풍선공놀이 14:20~15:00(40분)	2 인지 (인지-의심) 전래동화이 야기 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 촉감놀이 14:40~15:10(30분)	3 개천절
4	5 대체공휴일(10.3) 여가 (여가-활동) 공감하는 어 르신 이야기 14:10~14:40(30분) 여가 (여가-미활동) 옛날 TV 14:40~15:10(30분)	6 신체 (준와상) 손, 팔 체조 11:40~11:50(10분) 인지 (인지-의심) 미술활동 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 도형 맞추기, 퍼즐맞추기 14:40~15:10(30분)	7 신체 (와상(침대)) 누워서 운동 하기 10:40~10:50(10분) 인지 (전체) 풍선공놀이 14:20~15:00(40분)	8 신체 (자립) 좌식건강체조 11:40~11:50(10분) 여가 (전체) 실버 음악 14:00~15:00(60분) 인지 (인지-의심) 한글 글자 쓰 기 15:30~16:00(30분)	9 한글날 여가 (여가-활동) 신명나게 불 러보자 즐거운노래 14:10~14:40(30분) 여가 (여가-미활동) 노래감상 14:40~15:10(30분)	10
11	12 신체 (자립) 실버체조 11:40~11:50(10분) 인지 (인지-의심) 수 활동 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 촉감놀이 14:40~15:10(30분)	13 신체 (와상(침대)) 손, 팔 체조 10:40~10:50(10분) 인지 (인지-의심) 미술활동 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 미술활동 14:40~15:10(30분)	14 신체 (준와상) 좌식건강체조 11:40~11:50(10분) 인지 (전체) 풍선공놀이 14:20~15:00(40분)	15 여가 (전체) 실버 음악 14:00~15:00(60분)	16 여가 (여가-활동) 옛날 TV 14:10~14:40(30분) 여가 (여가-미활동) 공감하는 어르신 이야기 14:40~15:10(30분)	17
18 인지 (인지-의심) 수 활동 11:00~11:30(30분)	19 인지 (인지-치매) 선긋기 10:20~10:50(30분) 인지 (인지-의심) 미술활동 10:50~11:20(30분) 신체 (준와상) 손, 팔 체조 11:40~11:50(10분)	20 신체 (와상(침대)) 누워서 운동 하기 10:40~10:50(10분) 여가 (전체) 노래감상 15:00~15:40(40분)	21 신체 (자립) 노인건강체조 11:40~11:50(10분) 인지 (전체) 풍선공놀이 14:20~15:00(40분)	22 인지 (인지-의심) 한글 글자 쓰 기 11:00~11:30(30분) 여가 (전체) 실버 음악 14:00~15:00(60분)	23 여가 (여가-활동) 공감하는 어 르신 이야기 14:10~14:40(30분) 여가 (여가-미활동) 옛날 TV 14:40~15:10(30분)	24 인지 (인지-치매) 미술활동 11:00~11:30(30분)
25	26 신체 (자립) 실버체조 11:40~11:50(10분) 인지 (인지-의심) 수 활동 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 도형 맞추기, 퍼즐맞추기 14:40~15:10(30분)	27 신체 (와상(침대)) 손, 팔 체조 11:40~11:50(10분) 인지 (인지-의심) 달력 만들기 14:10~14:40(30분) 인지 (인지-치매) 미술활동 14:40~15:10(30분)	28 신체 (준와상) 좌식건강체조 11:40~11:50(10분) 인지 (전체) 풍선공놀이 14:20~15:00(40분)	29 여가 (전체) 실버 음악 14:00~15:00(60분)	30 여가 (여가-활동) 신명나게 불 러보자 즐거운노래 14:10~14:40(30분) 여가 (여가-미활동) 노래감상 14:40~15:10(30분)	31