

8 Month

살림노인복지센터 프로그램 계획표

Year 2026

	일	월	화	수	목	금	토
오전							1 건강체조
오후							A:볼링놀이 (여가)
오전	2	3 목욕/건강체조	4 건강체조	5 건강체조/예배	6 입추 목욕/건강체조	7 목욕/건강체조	8 A: 활기찬 노인체조 (여가)
오후		A: 젠가 놀이 B: 동화책 읽어 드리기(인지)	A: 맨손체조 B:관절운동 (신체인지)	A,B: 산가지 쌓기 (여가) 체험활동:	A: 발마사지 (여가)	A: 웃음치료 (인지)	
오전	9	10 목욕/건강체조	11 건강체조	12 건강체조/예배	13 목욕/건강체조	14 말복 목욕/건강체조	15 광복절 건강체조
오후		A: 노래 부르시 B: 동화책 읽어 드리기(인지)	A: 밴드체조 B: 관절운동 (신체인지)	A: 볼링놀이 B: 관절구축 예방운동(여가) 체험활동(사회)	A: 활기찬노인체조 (여가)	A: 색칠하기 (인지)	A: 오재미놀이 (여가)
오전	16	17 대체휴무 목욕/건강체조	18 건강체조	19 건강체조/예배	20 목욕/건강체조	21 목욕/건강체조	22 A: 활기찬 노인체조 (여가)
오후		A: 색종이 접기 -물고기 B:동화책 읽어 드리기(인지)	A: 손가락운동 B: 관절운동 (신체인지)	A:웃음치료 (인지) 체험활동:(사회)	A: 볼링놀이 B:관절구축 예방운동(여가)	A: 웃음치료 (인지)	
오전	23/ 30 처서	24/ 31 목욕/건강체조	25 건강체조	26 건강체조/예배	27 건강체조	28 목욕/건강체조	29 A: 활기찬 노인체조 (여가)
오후		A:퍼즐 맞추기 B: 동화책 읽어 드리기(인지)	A: 맨손체조 B: 관절운동 (신체인지)	A: 풍선배구 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 고리 던지기 (여가)	A: 웃음치료 (인지)	

* 이 프로그램은 센터의 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

여가활동	12	회
인지기능활동	13	회
사회적응활동	2	회
특별활동		회