

9

Month

살림노인복지센터 프로그램 계획표

Year 2026

	일	월	화	수	목	금	토
오전			1	2	3	4	5
오전			건강체조	건강체조	목욕/건강체조	목욕/건강체조	건강체조
오후			A:맨손체조 B: 관절운동 (신체인지)	A: 산가지 쌓기 B: 산가지 쌓기 (여가)	A:활기찬 노인체조 (여가)	A:웃음치료 (인지)	A:발마사지 B: 발마사지 (여가)
오전	6	7	8	9	10	11	12
오전		목욕/건강체조	건강체조/ 이미용	건강체조	목욕/건강체조	건강체조	건강체조
오후		A:노래 부르기 B:동화책 읽어드리기(인지)	A: 손가락운동 B: 관절운동 (신체인지)	A:족욕 B:관절구축 예방운동(여가)	A:활기찬 노인체조 (여가)	A:웃음치료 (인지)	A:낚시놀이 (여가)
오전	13	14	15	16	17	18	19
오전		목욕/건강체조	건강체조	건강체조	목욕/건강체조	건강체조	건강체조
오후		A: 가베활동 B: 퍼즐맞추기 (인지)	A:맨손체조 B: 관절운동 (신체인지)	A:오재미 놀이 B: 관절구축 예방운동(여가)	A:활기찬 노인체조 (여가)	A:웃음치료 (인지)	A:고리던지기 (여가)
오전	20	21	22	23	24	25 추석	26
오전		목욕/건강체조	건강체조	건강체조	목욕/건강체조	건강체조	건강체조
오후		A: 손가락운동 B: 관절운동 (신체인지)	A: 요리활동(부침개) B:동화책 읽어드리기(인지)	A:웃음치료 (인지)	A:활기찬 노인체조 (여가)	A:투호놀이 B: 관절구축운동 (여가)	A:발마사지 B: 발마사지 (여가)
오전	27	28	29	30			
오전		목욕/건강체조	건강체조	건강체조			
오후		A:색칠하기 B: 동화책읽어 드리기(인지)	A:활기찬 노인체조 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 공놀이 B: 관절구축 예방운동(여가)			

* 이 프로그램은 센터의 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

여가활동	14	회
인지기능활동	12	회
사회적응활동	0	회
특별활동		회