

살림노인복지센터 프로그램 계획표

10 Month

Year 2026

	일	월	화	수	목	금	토
오전					1 국군의 날 목욕/건강체조	2 목욕/건강체조	3 건강체조
오후					A:활기찬 노인체조(여가)	A:웃음치료 (인지)	A: 발마사지 B: 발마사지 (여가)
오전	4	5 대체휴일 목욕/건강체조	6 건강체조	7 대체휴무 건강체조/예배	8 목욕/건강체조	9 한글날 목욕/건강체조	10 건강체조
오후		A: 숙담맞추기 B: 동화책 읽어드리기(인지)	A: 맨손체조 B: 관절운동 (신체인지)	A: 산가지 쌓기 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 활기찬 노인체조(여가)	A: 웃음치료 (인지)	A:오재미 놀이 (여가)
오전	11	12 목욕/건강체조	13 건강체조	14 건강체조/예배	15 목욕/건강체조	16 목욕/건강체조	17 건강체조
오후		A: 풍선베드민턴 B: 동화책 읽어드리기(인지)	A:밴드체조 B:관절운동 (신체인지)	A: 족욕 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 활기찬 노인체조(여가)	A:웃음치료 (인지)	A:발마사지 B: 발마사지 (여가)
오전	18	19 목욕/건강체조	20 건강체조	21 건강체조/예배	22 목욕/건강체조	23 목욕/건강체조	24 건강체조
오후		A: 노래 부르기 B: 동화 읽어드리기(인지)	A: 맨손체조 B: 관절운동 (신체인지)	A: 볼링놀이 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 활기찬 노인체조(여가)	A:색칠하기 (인지)	A: 고리 던지기 (여가)
오전	25	26 목욕/건강체조	27 건강체조	28 건강체조/예배	29 목욕/건강체조	30 목욕/건강체조	31 건강체조
오후		A: 퍼즐맞추기 B: 동화책 읽어드리기(인지)	A: 손가락 운동 B:관절운동 (신체인지)	A: 족욕 B: 관절구축 예방운동(여가)	A: 공놀이 (여가)	A:웃음치료 (인지)	A:발마사지 B: 발마사지 (여가)

* 이 프로그램은 센터의 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

여가활동	14	회
인지기능활동	13	회
사회적응활동	0	회
특별활동		회