

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

한마음노인요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 고리던지기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 고리던지기 15:10~15:50(40분)	2 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 15:10~15:50(40분)	3 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	4
5	6 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) (낙시놀이) 고기를 잡으러~ 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) (낙시놀이) 고기를 잡으러~ 15:10~15:50(40분)	7 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B 15:10~15:50(40분)	8 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이 15:10~15:50(40분)	9 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 만다라색칠하기 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 만다라색칠하기 15:10~15:50(40분)	10 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 뽀뽀이 터트리기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 뽀뽀이 터트리기 15:10~15:50(40분)	11
12	13 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) (낙시놀이) 고기를 잡으러~ 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) (낙시놀이) 고기를 잡으러~ 15:10~15:50(40분)	14 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B 15:10~15:50(40분)	15 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이 15:10~15:50(40분)	16 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 15:10~15:50(40분)	17 제한절 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	18

19	20 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 고리던지기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 고리던지기 15:10~15:50(40분)	21 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B 15:10~15:50(40분)	22 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이 15:10~15:50(40분)	23 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 만다라색칠하기 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 만다라색칠하기 15:10~15:50(40분)	24 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 뽕뽕이 터트리기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 뽕뽕이 터트리기 15:10~15:50(40분)	25
26	27 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 고리던지기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 고리던지기 15:10~15:50(40분)	28 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B 15:10~15:50(40분)	29 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이 15:10~15:50(40분)	30 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 15:10~15:50(40분)	31 신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조 10:00~10:15(15분) 신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동 10:15~10:30(15분) 신체 (A그룹신체) 자세 변경 10:30~10:45(15분) 인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	