

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

한마음노인요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	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) (낚시놀이) 고기를 잡으러~ 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) (낚시놀이) 고기를 잡으러~ 15:10~15:50(40분)	4 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) 국악이 좋아 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 국악이 좋아 B 15:10~15:50(40분)	5 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) 다듬이질 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 다듬이질 B 15:10~15:50(40분)	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) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 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) 인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	8
9	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) 짝 맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 짝 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	11 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)	12 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)	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) 여가 (A그룹 여가) 기분 좋~다 (A) 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 기분 좋~다 (B) 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) 인지 (A그룹 인지) 고리던지기 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 고리던지기 15:10~15:50(40분)	15 광복절

16	17 대체공휴일(8.15) 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) (낚시놀이) 고기를 잡으러~ 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) (낚시놀이) 고기를 잡으러~ 15:10~15:50(40분)	18 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) 윷놀이 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 윷놀이 B 15:10~15:50(40분)	19 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) 음악 색깔 공부 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 음악 색깔 공부 B 15:10~15:50(40분)	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) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 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) 인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	22
23	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) 퍼즐맞추기 A 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B 15:10~15:50(40분)	25 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)	26 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)	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) 여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A 14:20~15:00(40분) 여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B 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) 인지 (A그룹 인지) 계란판 퍼즐 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 계란판 퍼즐 15:10~15:50(40분)	29
30	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) 꽃웃놀이 14:20~15:00(40분) 인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이 15:10~15:50(40분)					