

# 프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

한마음노인요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일       | 월요일                                                                                                                                                                                                                                            | 화요일                                                                                                                                                                                                                           | 수요일                                                                                                                                                                                                                         | 목요일                                                                                                                                                                                                                                  | 금요일                                                                                                                                                                                                                                   | 토요일          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B<br>15:10~15:50(40분)         | <b>2</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B<br>15:10~15:50(40분)         | <b>3 개천절</b> |
| <b>4</b>  | <b>5 대체공휴일(10.3)</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 고마운 내손 만들기<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 고마운 내손 만들기<br>15:10~15:50(40분) | <b>6</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B<br>15:10~15:50(40분)  | <b>7</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이<br>15:10~15:50(40분)      | <b>8</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 마스크팩으로 젊음을~<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 마스크팩으로 젊음을~<br>15:10~15:50(40분) | <b>9 한글날</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 뽀뽀이 터트리기<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 뽀뽀이 터트리기<br>15:10~15:50(40분)    | <b>10</b>    |
| <b>11</b> | <b>12</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B<br>15:10~15:50(40분)                 | <b>13</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B<br>15:10~15:50(40분) | <b>14</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 다듬이질 A<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 다듬이질 B<br>15:10~15:50(40분) | <b>15</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B<br>15:10~15:50(40분)        | <b>16</b><br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 스크래치 페이퍼 그림<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 스크래치 페이퍼 그림<br>15:10~15:50(40분) | <b>17</b>    |

|    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18 | 19<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 병뚜껑알까기<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 병뚜껑알까기<br>15:10~15:50(40분) | 20<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 가을고추잠자리만들기<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 가을고추잠자리만들기<br>15:10~15:50(40분) | 21<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이<br>15:10~15:50(40분)       | 22<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 풍선 배구 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 풍선 배구 B<br>15:10~15:50(40분) | 23<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B<br>15:10~15:50(40분) | 24 |
| 25 | 26<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 꽃웃놀이<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 꽃웃놀이<br>15:10~15:50(40분)     | 27<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 음악 감상 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 음악 감상 B<br>15:10~15:50(40분)       | 28<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 공작새 만들기<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 공작새 만들기<br>15:10~15:50(40분) | 29<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>여가 (A그룹 여가) 투호던지기 A<br>14:20~15:00(40분)<br>여가 (B그룹 여가) 투호던지기 B<br>15:10~15:50(40분) | 30<br>신체 (C 그룹 신체) 노인건강체조<br>10:00~10:15(15분)<br>신체 (B그룹신체) 휠체어 관절운동<br>10:15~10:30(15분)<br>신체 (A그룹신체) 자세 변경<br>10:30~10:45(15분)<br>인지 (A그룹 인지) 퍼즐맞추기 A<br>14:20~15:00(40분)<br>인지 (B그룹 인지) 퍼즐 맞추기 B<br>15:10~15:50(40분) | 31 |