

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

자은요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 기타 (전체) 두뇌훈련놀이-축구놀이 14:00~15:00(60분)(외) 여가 (여가B) 비석치기-B 15:00~15:30(30분)	2 신체 (신체B) 국민체조 및 치매예방체조(B그룹) 10:00~10:30(30분) 인지 (인지C) 철교놀이 15:00~15:30(30분)	3 개천절 신체 (신체A) 국민체조 및 치매예방체조(A그룹) 10:00~10:30(30분) 여가 (전체) 발맞사지 14:00~15:00(60분)
4 신체 (전체) 힘뇌체조(치매예방체조)&생활실 걷기 10:00~10:30(30분)	5 대체공휴일(10.3) 기타 (전체) 음악놀이-순가락난타 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (인지A) 달력만들기-A 15:30~16:00(30분)	6 기타 (전체) 힐링가요-가을우체국앞에서 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (인지B) 미로찾기 15:00~15:30(30분)	7 기타 (전체) 편편도구체조-아령 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가A) 오자미 던지기 15:00~15:30(30분)	8 기타 (전체) 두뇌훈련놀이-접시제기 14:00~15:00(60분)(외) 여가 (여가B) 종이컵 굴리기-B 15:00~15:30(30분)	9 한글날 신체 (신체B) 박수체조 및 공체조(B그룹) 10:00~10:30(30분) 인지 (인지C) 노래방-C 15:00~15:30(30분)	10 신체 (신체A) 박수체조 및 공체조(A그룹) 10:00~10:30(30분) 여가 (전체) 손맞사지 14:00~15:00(60분)
11 신체 (전체) 힘뇌체조(치매예방체조)&생활실 걷기 10:00~10:30(30분)	12 기타 (전체) 음악놀이-접시 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (인지A) 만다라색칠하기 15:00~15:30(30분)	13 기타 (전체) 힐링가요-낙엽따라가버린사랑 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (인지B) 생각톡톡 인지색칠 15:00~15:30(30분)	14 기타 (전체) 편편도구체조-백업 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가A) 배짜기-A 15:00~15:30(30분)	15 기타 (전체) 두뇌훈련놀이-공기총으로 과녁 맞추기 14:00~15:00(60분)(외) 여가 (여가B) 젠가놀이-B 15:00~15:30(30분)	16 신체 (신체B) 수건체조 및 터치체조 (B그룹) 10:00~10:30(30분) 가족 (전체) 생신 잔치 14:00~15:00(60분) 인지 (인지C) 도형분류하기C 15:00~15:30(30분)	17 신체 (신체A) 수건체조 및 터치체조 (A그룹) 10:00~10:30(30분) 여가 (전체) 발맞사지 14:00~15:00(60분)
18 신체 (전체) 힘뇌체조(치매예방체조)&생활실 걷기 10:00~10:30(30분)	19 기타 (전체) 음악놀이-에그셰이커 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (인지A) 돈계산하기 15:00~15:30(30분)	20 기타 (전체) 힐링가요-가을비우산속 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (인지B) 낙엽꾸미기-B 15:00~15:30(30분)	21 기타 (전체) 편편도구체조-스카프 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가A) 병뚜껑 멀리보내기-A 15:00~15:30(30분)	22 기타 (전체) 두뇌훈련놀이-핀 맞추기 14:00~15:00(60분)(외) 여가 (여가B) 목표물 맞추기-B 15:00~15:30(30분)	23 신체 (신체B) 컵타체조 및 힘뇌체조 (B그룹) 10:00~10:30(30분) 인지 (인지C) 날짜알기-C 15:00~15:30(30분)	24 신체 (신체A) 컵타체조 및 힘뇌체조 (A그룹) 10:00~10:30(30분) 여가 (전체) 손맞사지 14:00~15:00(60분)
25 신체 (전체) 힘뇌체조(치매예방체조)&생활실 걷기 10:00~10:30(30분)	26 기타 (전체) 음악놀이-리듬스틱 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (인지A) 감접기 15:00~15:30(30분)	27 기타 (전체) 힐링가요-그사람이름은잊었지만 13:50~14:50(60분)(외) 인지 (인지B) 가을나무 꾸미기-B 15:00~15:30(30분)	28 기타 (전체) 편편도구체조-비운성사운드 13:30~14:30(60분)(외) 여가 (여가A) 소프트 배드민턴-A 15:00~15:30(30분)	29 여가 (여가B) 청기백기놀이-B 15:00~15:30(30분)	30 신체 (신체B) 국민체조 및 치매예방체조(B그룹) 10:00~10:30(30분) 인지 (인지C) 도형분류하기C 15:00~15:30(30분)	31 신체 (신체A) 국민체조 및 치매예방체조(B그룹) 10:00~10:30(30분) 여가 (전체) 발맞사지 14:00~15:00(60분)