

늘푸른돌봄 데이케어 일정표

2026.01월 기준

시 간 \ 요 일	월	화	수	목	금
08:00 - 09:00	송영서비스/ ADL훈련(신발 갈아신기, 옷정리),휴식				
09:00 - 10:00	송영서비스/ ADL훈련(신발 갈아신기, 옷정리)/ 바이탈체크				
10:00 - 10:20	tea-time/ 출석 · 일과안내				
10:20 - 10:50	[신체p·g] 백세활력스트레칭				
10:50 - 11:50	[인지p·g] 글자마실	[인지p·g] 마음그림	[인지p·g] 생각쌓기	[인지p·g] 숫자산책	[인지p·g] 손길놀이
11:50 - 12:00	ADL 훈련 (손씻기, 화장실 이용하기)				
12:00 - 12:30	점심시간				
12:30 - 13:00	ADL 훈련 (구강청결)/ 복약지도/ 개별운동 및 휴식 · 산책/ 오침				
13:00 - 14:30	[신체p·g] 소그룹 신체근력 강화 프로그램				
14:30 - 15:00	간식서비스 ADL 훈련 (손씻기, 화장실 이용하기)				
15:00 - 16:00	[인지p·g] 실버통합미술 (전문강사)	[인지p·g] 실버음악 (전문강사)	[인지p·g] 실버종이아트 (전문강사)	[인지p·g] 실버공예 (전문강사)	[인지p·g] 실버레크리에이션 (전문강사)
16:00 - 16:15	바이탈체크, ADL 훈련 (손씻기, 화장실 이용하기)				
16:15 - 16:45	[신체p·g] 치매예방 소근육활동				
16:45 - 17:00	ADL 훈련(화장실이용하기, 신발갈아신기, 소지품챙기기)				
17:00 - 17:40	오후 송영서비스, 저녁 식사시간 ADL 훈련 (손씻기, 화장실 이용하기,구강청결), 복약지도				
17:40 - 18:30	[인지p·g] 인지놀이/개별활동				
18:10 - 18:40	ADL 훈련(화장실이용하기, 신발갈아신기, 소지품챙기기), 야간 송영서비스				
18:40 - 20:30	ADL 훈련(화장실이용하기, 신발갈아신기, 소지품챙기기) 야간 송영서비스				
20:30 - 21:00	마무리, 퇴실 점검, 환경 정리정돈				