

2026년 7월 프로그램 일정표

1주						
일자 \ 시간	월	화	1일 수	2일 목	3일 금	4일 토
10:00~11:00			치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조
11:00~12:00			인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	프로그램 진행
			7월 달력만들기	네모네모 여름곤충	신나는 여름모빌	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00			7월 달력만들기	네모네모 여름곤충	신나는 여름모빌	프로그램 진행
15:00~16:00			노래교실	실버스포츠	신체활동	맨손/ 노인건강체조
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

2주						
일자	6일	7일	8일	9일	10일	11일
시간	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조
11:00~12:00	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	프로그램 진행
	여름시골풍경	동그라미로 꾸미는 바닷속	여름 과일 아가모그래프	빨대로 부는 바닷속 풍경	추억의 시골집	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	여름시골풍경	동그라미로 꾸미는 바닷속	여름 과일 아가모그래프	빨대로 부는 바닷속 풍경	추억의 시골집	프로그램 진행
15:00~16:00	실버인지오감놀이	인지교구활동	노래교실	실버스포츠	신체활동	맨손/ 노인건강체조
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

3주						
일자	13일	14일	15일	16일	17일	18일
시간	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조
11:00~12:00	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	프로그램 진행
	뎃셀을 해보아요	모자이크 액자	복날엔 삼계탕	새참만들기	뎃셀을 해보아요	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	뎃셀을 해보아요	모자이크 액자	복날엔 삼계탕	새참만들기	뎃셀을 해보아요	프로그램 진행
15:00~16:00	실버인지오감놀이	인지교구활동	노래교실	실버스포츠	신체활동	맨손/ 노인건강체조
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

4주						
일자 시간	20일 월	21일 화	22일 수	23일 목	24일 금	25일 토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조
11:00~12:00	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	프로그램 진행
	여름팔찌	수박부채 만들기	옥수수를 삶자	숨은 단어찾기	시원한 여름휴가	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	여름팔찌	수박부채 만들기	옥수수를 삶자	숨은 단어찾기	시원한 여름휴가	프로그램 진행
15:00~16:00	실버인지오감놀이	인지교구활동	노래교실	실버스포츠	신체활동	맨손/ 노인건강체조
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

5주						
일자	27일	28일	29일	30일	31일	
시간	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	
11:00~12:00	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	
	거북이 마라카스	더위에는 수박화채	동요 '오빠생각'	안녕 여름아	여름리스	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	거북이 마라카스	더위에는 수박화채	동요 '오빠생각'	안녕 여름아	여름리스	
15:00~16:00	실버인지오감놀이	인지교구활동	노래교실	실버스포츠	신체활동	
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					