

2026년 8월 프로그램 일정표

1주						
시간 \ 일자	월	화	수	목	금	1일 토
10:00~11:00						물리치료
11:00~12:00						
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00						영화관람
15:00~16:00						
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

2주						
일자 \ 시간	3일	4일	5일	6일	7일	8일
	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	
11:00~12:00	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	물리치료
	달력만들기	자이언트 해바라기	바다 유리병	전통시장 장보기	미로 글짜 찾기	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	달력만들기	자이언트 해바라기	바다 유리병	전통시장 장보기	미로 글짜 찾기	영화관람
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)					

3주						
일자 \ 시간	10일 월	11일 화	12일 수	13일 목	14일 금	15일 토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	물리치료
11:00~12:00	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	
	수박 수영장	통통튀는 문어	전통 혼례	사자성어 연결하기	대한독립 만세	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	수박 수영장	통통튀는 문어	전통 혼례	사자성어 연결하기	대한독립 만세	영화관람
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)					

4주							
일자	17일	18일	19일	20일	21일	22일	
시간	월	화	수	목	금	토	
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	물리치료	
11:00~12:00	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)		
	장미꽃 리스	버선 꾸미기	미로 찾기	입체 꽃병	종이뱀		
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)						
13:00~14:00	낮잠 및 휴식						
14:00~15:00	장미꽃 리스	버선 꾸미기	미로 찾기	입체 꽃병	종이뱀	영화관람	
15:00~16:00	신체활동	인지교구활동	노래교실	실버스포츠	신체활동		
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크						
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)						

5주						
일자 \ 시간	24일 월	25일 화	26일 수	27일 목	28일 금	29일 토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	물리치료
11:00~12:00	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	
	추억의 초가집, 기와집	숨은 그림 찾기	매미 한살이	포도 알알이	추억의 물건 선긋기	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	추억의 초가집, 기와집	숨은 그림 찾기	매미 한살이	포도 알알이	추억의 물건 선긋기	영화관람
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)					

6주						
일자	31일					
시간	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조					
11:00~12:00	인지훈련 (인지활동)					
	같은 그림 갯수세기					
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	같은 그림 갯수세기					
15:00~16:00	실버인지오감놀이					
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					