

2026년 9월 프로그램 일정표

1주						
일자 시간		1일 화	2일 수	3일 목	4일 금	5일 토
10:00~11:00		치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	물리치료
11:00~12:00		인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	
		9월 달력만들기	꽃다발 만들기	종이컵 풍차	목단꽃 입체 버선	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00		9월 달력만들기	꽃다발 만들기	종이컵 풍차	목단꽃 입체 버선	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	7일 월	8일 화	9일 수	10일 목	11일 금	12일 토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	물리치료
11:00~12:00	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	
	백로	독수리 깃털	고슴도치 가시	전래동화	번호에 맞게 색칠하기	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	백로	독수리 깃털	고슴도치 가시	전래동화	번호에 맞게 색칠하기	신체활동
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	14일 월	15일 화	16일 수	17일 목	18일 금	19일 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)	
	가을아 반가워	가을 입체나무	보름달 소원	과일 선 긋기	코스모스 바구니	
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	가을아 반가워	가을 입체나무	보름달 소원	과일 선 긋기	코스모스 바구니	노래자랑
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	21일	22일	23일	24일	25일	26일
시간	월	화	수	목	금	토
10:00~11:00	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	추석	물리치료
11:00~12:00	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)	인지훈련 (미술활동)		
	송편 편지	차례상 차리기	추석 활동지	가을 나무 다람쥐		
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00	송편 편지	차례상 차리기	추석 활동지	가을 나무 다람쥐	추석	신체활동
15:00~16:00	신체활동	인지교구활동	노래교실	실버스포츠		
16:00~17:00	혈압, 혈당 등 건강체크					
17:00~18:00	저녁식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					

5주						
일자	28일 월	29일 화	30일 수			
시간	맨손/ 노인건강체조	치매예방체조	맨손/ 노인건강체조			
10:00~11:00						
11:00~12:00	인지훈련 (감각활동)	인지훈련 (회상활동)	인지훈련 (인지활동)			
	가을 호박	꽃밭 위 나비	시간 맞추기			
12:00~13:00	점심식사 및 일상생활지도(구강청결, 투약 등)					
13:00~14:00	낮잠 및 휴식					
14:00~15:00						
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)					