

- 2023년 12월 구로바른데이케어센터 시간표 -

요일 시간	월	화	수	목	금
08:00~10:00	차량이용 및 등원	차량이용 및 등원	차량이용 및 등원	차량이용 및 등원	차량이용 및 등원
10:00~10:30	아침인사 건강체크(혈당·혈압) 및 투약지도	건강체크(혈당·혈압) 및 투약지도	건강체크(혈당·혈압) 및 투약지도	아침인사 건강체크(혈당·혈압) 및 투약지도	아침인사 건강체크(혈당·혈압) 및 투약지도
10:30~11:30	실버체조	아침인사 및 건강체조	이미용커트(2주) 아침인사 및 건강체조	인지치료	웃음치료
11:30~12:20	점심식사				
12:00~12:20	점심 투약지도				
12:20~12:30	위생·청결지도 (양치 및 세안)	위생·청결지도 (양치 및 세안)	위생·청결지도 (양치 및 세안)	위생·청결지도 (양치 및 세안)	위생·청결지도 (양치 및 세안)
12:30~13:30	어르신 오침시간 및 개별활동지원(퍼즐, 색칠하기 등)				
13:30~14:00	신체기능증진 (산책/스트레칭 /근력강화운동)	신체기능증진 (산책/스트레칭 /근력강화운동)	신체기능증진 (산책/스트레칭 /근력강화운동)	신체기능증진 (산책/스트레칭 /근력강화운동)	신체기능증진 (산책/스트레칭 /근력강화운동)
14:00~15:00	노래교실 (자원봉사자)	실버휘트니스 (구로구체육회)	실버미술	인지활동형 프로그램(주간)	실버휘트니스 (구로구체육회)
15:00~15:30	간식시간				
15:30~16:30	인지활동형 프로그램(주간)	인지활동형 프로그램(주간)	인지활동형 프로그램(주간)	사회적응프로그램	인지활동형 프로그램(주간)
16:30~17:00	1차 송영준비 (위생지도)	1차 송영준비 (위생지도)	1차 송영준비 (위생지도)	1차 송영준비 (위생지도)	1차 송영준비 (위생지도)
16:30~17:30	물리치료/온열찜질/ 공기압 마사지 /안마치료	물리치료/온열찜질/ 공기압 마사지 /안마치료	물리치료/온열찜질/ 공기압 마사지 /안마치료	물리치료/온열찜질/ 공기압 마사지 /안마치료	물리치료/온열찜질/ 공기압 마사지 /안마치료
	2차 송영준비	2차 송영준비	2차 송영준비	2차 송영준비	2차 송영준비
17:30~18:30	저녁식사				
18:30~19:00	위생지도 (양치 및 투약)	위생지도 (양치 및 투약)	위생지도 (양치 및 투약)	위생지도 (양치 및 투약)	위생지도 (양치 및 투약)
19:00~19:30	인지기능향상프로그램(야간) (지필활동·수공예/회상활동/규칙게임/감각활동/일상생활활동 등)				
19:30~20:00	귀가준비 (청결·위생체크)	귀가준비 (청결·위생체크)	귀가준비 (청결·위생체크)	귀가준비 (청결·위생체크)	귀가준비 (청결·위생체크)
20:00~22:00	야간 송영서비스				
*기 타	● 12/12(수)10:00 ~ 10:30 / 구로바른데이케어센터 이미용 서비스 ● 12/15(목)15:00 - 16:00 / 제7차 테마활동 - 크리스마스 트리 만들기 ● 12/28(목)15:00 - 16:00 / 4분기 생신잔치 (김*례,김*순,배*덕,이*래,이*애)				

* 코로나19의 확산으로 인하여 일정이 조정될 수 있습니다.