

2026년 09월 프로그램 계획표

초아주간보호센터

	시간	월	화	수	목	금	토
1주			1	2	3	4	5
	10:00-10:20		출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40		시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50		그림책활동 오감놀이 (인)	달력만들기 (인)	가요(거짓말이야) (인)	종이컵 날리기 (신)	같은색깔에 맞는 모양그리기 (인)
	13:30-14:30		신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10		노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	빨래짜기 (신)
2주		7	8	9	10	11	12
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	이·미용봉사 시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	손씻기 수칙 1 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	옛날 물건 (인)	자진모리장단 (인)	풍선차기 (신)	수박 겉핥기 1 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	쥐를 잡자 (신)
3주		14	15	16	17	18	19
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	꽃화분 만들기 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	이순신거복선 (인)	호돌이 (인)	계란판 탁구공 던져넣기 (신)	추억의인물 : 서영춘 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	외부공연 : 신바람 디스코 장구	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	실버체조 (신)	수교구프로그램 (인)	공을 잡아라 (신)
4주		21	22	23	24	25	26
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리	출석, 건강관리	추석 (센터 미운영)	출석, 건강관리
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	간호교육 : 치매	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조		시니어 힘뇌체조
	10:50-11:50	치매 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	절기와 세시풍속 추분 (인)	전래동화 (인)		사자성어 과유불급 (인)
	13:30-14:30	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	요리활동: 송편만들기	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련		신체기능회복훈련 일상생활동작훈련
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)	떡매치기 (신)		웃놀이 (신)
5주		28	29	30			
	10:00-10:20	출석, 건강관리 세상뉴스 전하기	출석, 건강관리	출석, 건강관리			
	10:20-10:40	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조	시니어 힘뇌체조			
	10:50-11:50	하임리히법 질식사고 (인)	그림책활동 오감놀이 (인)	수교구프로그램 (인)			
	13:30-14:30	외부공연 은빛희망 공연단	신체기능회복훈련 일상생활동작훈련	키오스크 활용 (사)			
	15:10-16:10	순가락난타 (신)	노래교실 (신)	얼쭉 민요교실 (신)			