

9월 프로그램 일정표

요일	월	화	수	목	금	토
1주		1	2	3	4	5
오전		건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (9월 달력 만들기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-실버그림교실 (보석과일 색칠하기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-퍼즐/가베 (사회적응프로그램-장보기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-아트콜라주 (실버미용실)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (속담적기)
		자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)
오후		신체놀이교실-볼링 인지작업치료-콩고르기	신체놀이교실-다트놀이 서예교실	신체놀이교실-풍선새총 미술치료-색칠놀이	신체작업치료-세라밴드 인지작업치료-붓글씨쓰기	치매예방체조 영화감상
2주	7	8	9	10	11	12
오전	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-실버그림교실 (꽃과 꽃말)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (노래가사채우기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (숫자별색칠하기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-실버그림교실 (동식물색칠하기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 수성구급식지원센터 - 영양교육P/G	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (도형따라그리기)
	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)
오후	생신잔치 노래교실	건강체조 건강자킴이프로그램	신체놀이교실-팔씨름줄다리기 미술치료-물감놀이	신체놀이교실-공주머니던지기 인지작업치료-빨대목걸이만들기	인지향상활동-워크북 (다함께 빙고게임) 신체놀이교실-탁구공컬링	힘뇌체조/건강박수 이야기책교실
3주	14	15	16	17	18	19
오전	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-기억회상 (가족, 친구, 이웃)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-철교놀이	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-실버그림교실 (캐릭터색칠하기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (지남력훈련)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-도미노	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (빈칸숫자채우기)
	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)
오후	어르신 교육 P/G - 감염 예방 교육 실버척추스트레칭	동요교실 건강자킴이프로그램	신체놀이교실-신발 던지기 인지작업치료-게판판 퍼즐	신체놀이교실-청기백기 미술치료-종이접기	신체작업치료-세라밴드 인지작업치료-컵쌓기	건강체조 영화감상
4주	21	22	23	24	25	26
오전	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북(시계)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-워크북 (애국가쓰기)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 추석 절기행사	♡ 즐거운 추석 연휴 보내세요 ♡		
	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)			
오후	신체놀이교실-신문지달리기 미술치료-협동화	치매예방 두뇌훈련 교실 건강자킴이프로그램	인지향상활동-실버그림교실 (한가위 색칠하기) 신체놀이교실- 윷놀이			
5주	28	29	30			
오전	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-기억회상 (어제 있었던 일)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-실버그림교실 (문드리만)	건강체크 및 TV시청 뇌스트레칭 및 생활체조 인지향상활동-기초계산활동			
	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)	자유시간(재활운동 및 휴식)			
오후	신체놀이교실-제기날기 인지작업치료-격자무늬까우기	이슈듣기-그날의화제이야기 건강자킴이프로그램	신체놀이교실-고리던지기 한자교실			

※ 위 일정은 당일 사정에 따라 조정 될 수도 있습니다.

※ 화, 목 오전 국민건강보험공단과 함께하는 온라인 체력증진교실 ‘더 건강해짐’ 프로그램 진행

※ [재활운동 프로그램 : 주 5회(평일) 수시 진행 하지운동기, 상하지연동기, 걷기운동(보행훈련), 종합운동기, 허리운동기, 싸이클][인지재활 바둑, 장기, 퍼즐, 젠가, 도미노, 가베교구]

※ 물리치료 : 10:30-11:30 / 14:00-16:00 수시로 진행 전기한팩, 온습포 한팩, 텐스(ICT), 적외선, 공기압, 안마의자, 샌드밴드, 투타밴드, 발마사지, 똥죽욕기, 파라핀]

※ [치매예방 디지털 인지훈련활동 프로그램 : 매일 10:30 - 16:00 중 한 그룹씩 수시로 진행]