

2026년 9월 프로그램 일정

월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	건강체조 재활운동	건강체조 생활체육	목욕 건강체조	건강체조 재활운동	건강체조 재활운동
	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동
	음악/신체	실버노래교실	쓰담쓰담	교구·블럭	신체활동
7	8	9	10	11	12
건강체조 재활운동	건강체조 재활운동	건강체조 생활체육	목욕 건강체조	건강체조 재활운동	건강체조 재활운동
미용봉사 인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동 (영상매체)
효령청춘예술단	음악/신체	실버노래교실	쓰담쓰담	교구·블럭	신체활동
14	15	16	17	18	19
건강체조 재활운동	건강체조 재활운동	건강체조 생활체육	목욕 건강체조	건강체조 재활운동	건강체조 재활운동
인지활동	인지활동	인지활동	인지활동 세상뉴스전하기	인지활동	인지활동
문화공연	음악/신체	실버노래교실	쓰담쓰담	교구·블럭	신체활동
21	22	23	24	25	26
건강체조 재활운동	건강체조	건강체조 생활체육	목욕 건강체조		
인지활동	인지활동	인지활동	인지활동		
문화공연	교구·블럭	실버노래교실	송편만들기		
28	29	30			
건강체조 재활운동	건강체조 재활운동	건강체조 생활체육			
인지활동	인지활동	인지활동			
쓰담쓰담	음악/신체	생신잔치/문화공연			

- **건강체조(진행시간 30분)** : 아침조희 시간 어르신들의 근육이완을 위해 힘뇌체조와 음악에 맞춘 다양한 운동을 직원들과 함께 해 보고 다양한 레크레이션 활동과 운동을 통해 즐겁게 운동하여 관절구축과 신체기능 증진으로 낙상 위험을 낮춘다.
- **인지활동(진행시간 60분)** : 지필활동, 수공예활동, 회상활동, 음악활동, 미술활동, 요리활동 등을 통해 두뇌에 자극을 주어 인지기능을 유지, 증진시킨다.
- **신체활동(진행시간 40분)** : 다양한 기구와 도구를 이용한 신체활동, 스트레칭, 근력운동으로 어르신들의 체력을 증진시키고 게임을 통한 신체활동으로 협동심과 성취감 향상을 도모한다.
- **맞춤프로그램(주1회 진행시간 60분)**: 인지기능 저하를 예방하기 위해 전문강사의 맞춤형 프로그램을 실시하여 두뇌활동을 유지, 증진시키고 적극적인 프로그램 참여 유도를 통해 센터 생활에 즐거움과 활력을 느낄 수 있다. (실버노래교실, 음악, 신체, 쓰담쓰담, 교구, 블럭, 영상매체)
- **여가활동(진행시간 60분)** : 여가활동으로 공연단, 요리활동, 생신잔치를 준비하여 어르신들의 스트레스 해소 및 즐거움을 드림으로써 생활의 활력을 가져다 주며, 가치있는 삶을 누리게 함으로써 행복한 센터의 생활이 될 수 있도록 한다
- **생활체육(진행시간 40분)** : 운동을 통해 개인건강과 사회의 건강을 추구하는 여가활동으로 전문강사의 운동지도와 다양한 레크레이션을 통하여 어르신들의 건강증진 향상을 통해 삶의 질 개선을 도모한다.