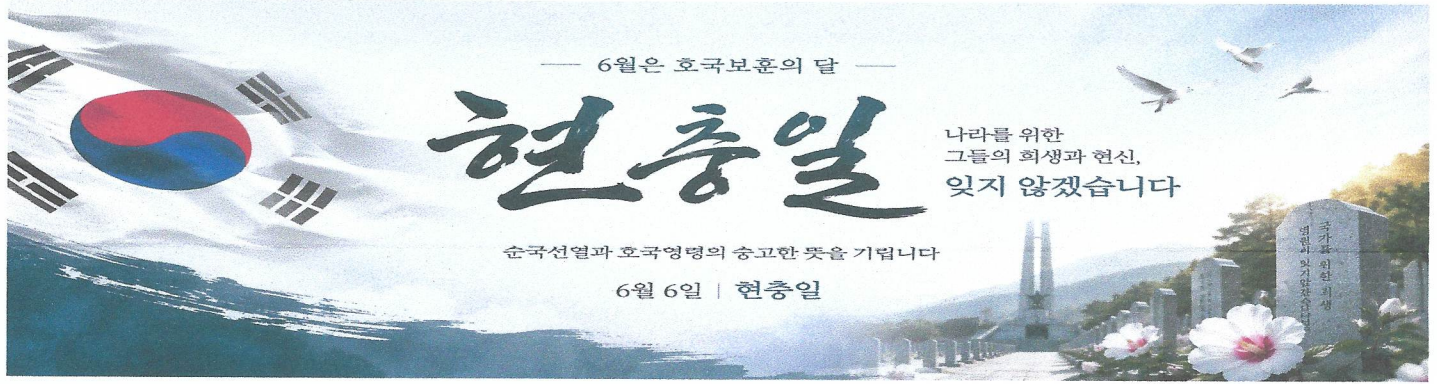


6월 프로그램 일정표

1. 프로그램은 어르신의 상태에 따라 개별 혹은 집단으로 운영한다.
2. 어르신 한분이 1주일에 5일 이상 하루 최소 2조 이상의 프로그램에 참여토록 유도한다
3. 쉬운것부터 시작하여 점차 적절한 단계로 높임
4. 집단 프로그램은 비교적 유사한 인지, 신체상태의 어르신으로 구성한다
5. 프로그램 시간은 정중력이 흐트러지지 않게 구성한다
6. 프로그램 수행 전 정중력, 기억력, 주의 집중력 향상을 위한 활동을 한다

일자 시간	일	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6
08:40~09:40		VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크
10:00~11:00		튼튼실버체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조
11:00~12:00		인지활동 (태극기만들기)	인지활동 악기음악활동	인지활동 시니어아트	인지활동 인지교구레크레이션 (대전평생진흥원)	인지활동 시니어전래놀이	인지활동 숫자
13:40~14:00		걷기기능훈련	안위증진 발마사지,안마서비스,찜질팩 (13:40~14:40)	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련
14:00~15:00		일상생활신체활동	걷기기능훈련 (14:40~15:00)	교구작업게임 (스태킹 자원봉사자)	시니어건강체조 (지역자원봉사자) 다양한 교구 소그룹활동 (도란도란)목욕	미 술 소그룹활동 (도란도란)목욕	손유희(교구)활동
15:00~16:00		레크리에이션 풍선배구	주간뉴스.몸단장 (몸무게측정,로션)	효사랑노래방			레크리에이션 다트
일자	7	8	9	10	11	12	13
08:40~09:40	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크
10:00~11:00	힘뇌체조 & 기능훈련	튼튼실버체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조
11:00~12:00	인지활동 책읽기	인지활동 무궁화만들기	인지활동 악기음악활동	인지활동 시니어아트	인지활동 인지교구레크레이션 (대전평생진흥원)	인지활동 시니어전래놀이	인지활동 시니어퍼즐놀이
13:40~14:00		걷기기능훈련	안위증진 발마사지,안마서비스,찜질팩 (13:40~14:40)	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련
14:00~15:00	일상생활및여가활동	일상생활신체활동	걷기기능훈련 (14:40~15:00)	교구작업게임 (스태킹 자원봉사자)	시니어건강체조 (지역자원봉사자) 다양한 교구 소그룹활동 (도란도란)목욕	보건안전교육 (식중독및식습관) 미 술 소그룹활동 (도란도란)목욕	손유희(교구)활동
15:00~16:00	레크리에이션 색깔판뒤집기	레크리에이션 뽕망치게임	월간뉴스시청	효사랑노래방			레크리에이션 비석치기
일자	14	15	16	17	18	19	20
08:40~09:40	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크
10:00~11:00	힘뇌체조 & 기능훈련	튼튼실버체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조
11:00~12:00	인지활동 책읽기	인지활동 모자이크	인지활동 악기음악활동	인지활동 시니어아트	인지활동 인지교구레크레이션 (대전평생진흥원)	인지활동 시니어전래놀이	인지활동 한글
13:40~14:00		걷기기능훈련	안위증진 발마사지,안마서비스,찜질팩 (13:40~14:40)	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련
14:00~15:00	일상생활및여가활동	일상생활신체활동 (오감활동)	걷기기능훈련 (14:40~15:00)	교구작업게임 (퍼즐맞추기)	시니어건강체조 (지역자원봉사자) 다양한 교구 소그룹활동 (도란도란)목욕	미 술 소그룹활동 (도란도란)목욕	손유희(교구)활동
15:00~16:00	레크리에이션 죽방울놀이	레크리에이션 바구니신발던지기	주간뉴스.몸단장 (로션,손발톱정리)	효사랑노래방			레크리에이션 비석치기
일자	21	22	23	24	25	26	27
08:40~09:40	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크
10:00~11:00	힘뇌체조 & 기능훈련	지역사회자원연계 이미용봉사 (09:00~10:00) 튼튼실버체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조
11:00~12:00	인지활동 책읽기	인지활동 그림오려붙이기	인지활동 악기음악활동	인지활동 시니어아트	인지활동	인지활동 시니어전래놀이	인지활동 핸드벨합주
13:40~14:00		걷기기능훈련	안위증진 발마사지,안마서비스,찜질팩 (13:40~14:40)	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련	걷기기능훈련
14:00~15:00	일상생활및여가활동	일상생활신체활동 (달력)	걷기기능훈련 (14:40~15:00)	생신잔치	시니어건강체조 (지역자원봉사자) 다양한 교구 소그룹활동 (도란도란)목욕	미 술 소그룹활동 (도란도란)목욕	손유희(교구)활동
15:00~16:00	레크리에이션 병뚜껑뒤집기	추억의명가수	주간뉴스.몸단장 (로션,손발톱정리)	효사랑노래방			화병에물주기
일자	28	29	30	○ 프로그램제공원칙 <공지사항> - 신체,기능훈련 (자세변경, 걷기,관절운동,튼튼실버체조,찜질팩,공기압마사지,안위증진,교구작업게임, 시니어건강체조,기능회복훈련,일상생활신체활동,손유희(교구)활동 등) - 매주 (화) 대전시각장애인협회 안마서비스 진행 (13:40~14:40) 공휴일제외 - 사회적응활동 (종교활동,몸단장(여가활동,마스크팩),도란도란활동,신문보기,음악활동,주간뉴스시청, 월간뉴스시청,영화감상,레크리에이션,사회적응훈련 등) - 가족지지활동 - 인지활동 (미술만들기,미술색칠하기,모자이크,그림오려붙이기,숫자,한글,악기음악활동,칠교놀이, 다들아질,핸드벨합주,책읽기,시니어전래놀이,시니어아트,시니어퍼즐놀이,회상활동,물감놀이 인지교구레크레이션등) - 지역자원연계활동 *이미용봉사(22일 예정) * 시니어건강체조(매주 목요일) * 인지교구레크레이션(매주 목요일) * 보건안전교육(식중독및식습관)(12일) * 6월 생신잔치 : 김노미어르신, 김현숙어르신 <식사시간> 12:00(점심) 16:00(저녁) <간식> 09:40 * 위의 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수 있습니다.			
08:40~09:40	VITAL체크	VITAL체크	VITAL체크				
10:00~11:00	힘뇌체조 & 기능훈련	치매예방 힘뇌체조	치매예방 힘뇌체조				
11:00~12:00	인지활동 책읽기	인지활동 회상활동	인지활동 칠교놀이				
13:40~14:00		걷기기능훈련	안위증진 발마사지,안마서비스,찜질팩 (13:40~14:40)				
14:00~15:00	일상생활및여가활동	일상생활신체활동	걷기기능훈련 (14:40~15:00)				
15:00~16:00	레크리에이션 고리던지기	영화감상	주간뉴스.몸단장 (로션,손발톱정리)				



2026년 6월 가정통신문

대전호사랑 가족여러분! 5월도 수고 많으셨습니다!

여름이 시작되는 6월이며 호국 보훈의 달이 찾아왔습니다. 점점 무더워지기 시작하며 지치기 쉬운 초여름 날씨에 몸건강 챙기시고, 나라를 위해 희생하신 분들께 감사와 존경의 마음을 함께 전하는 달입니다. 호사랑 가족여러분 가정에 무더위를 같이 견디며 사랑과 행복이 가득한 달을 기원합니다.

- 2026년 6월 가정통신문(5월 급여비용명세표, 5월 요양급여제공일지, 6월 송영차량 일정표)을 보내 드리며 개설한 "카카오톡"으로 안내사항, 주간식단표, 프로그램 일정표와 매일 어르신들의 프로그램 활동사진과 동영상을 올려드리니 많은 관심과 댓글 부탁드립니다.

♣ 식단표(메리미)(어르신들의 특별메뉴 주문, 의견수렴)와 프로그램은 센터사정에 의하여 변경될 수도 있음을 양해 부탁드립니다. 『대전호사랑주야간보호센터』를 이용하시는 어르신들의 건강한 생활을 유지하시기 위해서 가정에서의 위생 청결관리(몸단장, 손씻기, 손.발톱관리, 속옷관리, 양말교체 등) 어르신의 상태 변화에 대해 알려주시면 일과 생활 중 참고하여 어르신을 성심 성의껏 모시도록 하겠습니다.

- 매주 목요일(여자어르신 일부)과 금요일(남자어르신과 여자어르신 일부) 오후에 2회로 나누어 목욕을 실시하고 있으므로, 속옷을 갈아입고 오시거나 가져오시면 감사하겠습니다.

♣ 치매예방, 관절구축예방, 인지기능훈련, 정서지원, 사회적응활동 프로그램을 매일 제공합니다.

(ex 인지활동, 미술만들기, 일상생활훈련, 사회적응훈련, 신체기능회복훈련, 튼튼실버체조, 핸드벨합주, 시니어아트, 시니어전래놀이, 시니어전래동화, 회상활동, 악기음악활동, 영화감상, 추억의명가수, 칠교놀이, 호사랑노래방, 교구작업게임, 손유희(교구)활동, 일상생활신체활동, 시니어건강체조, 물감놀이, 시니어퍼즐놀이, 인지교구레크레이션, 몸단장 등)

☞ **매주 화요일 안위증진**(한의원 물리치료 및 안마서비스를 동의하신 어르신만 제공하며, 발마사지, 찜질팩, 공기압 에어마사지, 안마의자, 건식족욕기, 로션발라드리기, 손발톱정리 등) 다양한 내용으로 진행합니다.

☞ * 안위증진(화) * 주간뉴스시청 및 몸단장(화) * 월간뉴스시청 (9일,화요일)

☞ * 지역사회자원연계

* 이미용 (22일/월요일 예정) * 신체기능 시니어건강체조(매주 목요일) * 교구작업게임(스테킹)(3일,10일/수요일)

☞ * 사회적응훈련

* 문화활동(영화감상/추억의명가수 월1회) * 일상생활몸단장(화) * 일상여가활동(목,금)

* 일상생활및여가활동(일)

☞ * 일상생활신체활동(월요일) 및 손유희(교구)활동(토요일) 주 1회

☞ * 인지교구레크레이션(매주 목요일) * 보건안전교육(식습관 및 식중독)(12일/금요일)

☞ * 6월 24일 생신잔치 : 김노미 어르신, 김현숙 어르신

※ 5월 물심양면으로 후원하여 주신 모든 가족 분들께 감사드립니다.



♡ 어르신 작품활동 ♡



♡ 문화예술공연 ♡

대전효사랑주야간보호센터 메리밀푸드서비스

[illegible]