

< 2026년도 10월 프로그램 계획표 >

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3
			실버체육(인지) 이원영 (외부강사)	(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(인지)할미구독 (독감및감염병)
			(기구운동) 백업봉테니스 맨손체조	놀이체육(인지) 김정현 (외부강사)	(신체) 기구운동
5	6	7	8	9	10
(인지) 달력만들기	실버인지 김영은 (외부강사)	회상오감(인지) 김상용 (외부강사)	실버체육(인지) 이원영 (외부강사)	(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(인지)할미구독 (칭찬메달)
(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(기구운동) 에어볼 맨손체조	(기구운동) 스파이키롤러 맨손체조	(기구운동) 백업봉테니스 맨손체조	놀이체육(인지) 김정현 (외부강사)	(신체) 마사지 & 아로마테라피
12	13	14	15	16	17
(인지)할미구독 (추억의 감나무)	실버인지 김영은 (외부강사)	회상오감(인지) 김상용 (외부강사)	(인지)할미구독 (충별안내)	(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(인지)할미구독 (가게 전화번호)
(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(기구운동) 에어볼 맨손체조	(기구운동) 스파이키롤러 맨손체조	(기구운동) 백업봉테니스 맨손체조	놀이체육(인지) 김정현 (외부강사)	(신체) 기구운동
19	20	21	22	23	24
(인지)할미구독 (가을 단어 빙고)	실버인지 김영은 (외부강사)	회상오감(인지) 김상용 (외부강사)	실버체육(인지) 이원영 (외부강사)	(인지)할미구독 (가게 전화번호)	(인지)할미구독 (과거와현재)
(가족지지) 생신잔치	(기구운동) 에어볼 맨손체조	(기구운동) 스파이키롤러 맨손체조	(기구운동) 백업봉테니스 맨손체조	(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(신체) 마사지 & 아로마테라피
26	27	28	29	30	31
(인지)할미구독 (속담공부)	실버인지 김영은 (외부강사)	회상오감(인지) 김상용 (외부강사)	실버체육(인지) 이원영 (외부강사)	(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(인지)할미구독 (국수가게)
(기구운동) 엘라핏, 밴드체조, 맨손체조	(기구운동) 에어볼 맨손체조	(기구운동) 스파이키롤러 맨손체조	(사회적응) 영화감상	놀이체육(인지) 김정현 (외부강사)	(신체) 기구운동

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

*[신체-신체프로그램, 인지-인지프로그램]

☎ 031-296-9994(센터)

더수원어르신재활노치원서수원점

< 주간보호 26년 10월 일정표 >

	시간	월	화	수	목	금	토
오 전	08:00~10:00	오전 등원 / 어르신 도착 / 건강체크(혈압, 체온, 몸무게, 혈당 등) / 마스크 착용					
	09:00~10:00	퍼즐, 교구활동, TV시청 등 자유활동 & 휴식 & tea 제공					
	10:00~10:30	손씻기 및 소독 / 오전간식(영양죽)					
	10:30~10:50	조회 / 출석 체크 / (기본동작훈련) 손가락운동 율동체조 국민체조					
	10:50~11:50	(인지) 인지활동 (자체)	(인지) 실버인지 (외부강사)	(인지) 회상오감 (외부강사)	(인지) 실버체육 (외부강사)	(신체) 기구운동 (자체)	(인지) 인지활동 (자체)
오 후	11:50~12:10	구강체조 및 개인위생관리(손씻기, 손소독)					
	12:10~13:00	점심식사 / 투약관리 / 음악감상					
	13:00~14:00	여가활동1 / 자유활동 / 휴식 및 수면					
	14:00~15:00	(신체) 기구운동 (자체)	(신체) 기구운동 (자체)	(신체) 기구운동 (자체)	(신체) 기구운동 (자체)	(인지) 놀이체육 (외부강사)	(신체) 마사지 & 아로마테라피 (자체)
	15:00~15:30	오후간식 / 건강·안전·위생 교육					
	15:30~16:20	여가활동2 / 기능회복 (공기압마사지 & 발마사지 & 찜질팩 & 조사기)					
	16:00~16:20	1차 하원 시작 - 송영차량 운행 후 차량 소독 / 마스크 착용					귀가준비/송영
	16:20~16:40	종례 - 회상, 지남력훈련, (기본동작훈련) 하체운동 율동체조					
	16:40~17:20	손씻기 및 소독 / 저녁식사 / 개인위생관리 / 투약관리					
	17:00~18:00	2차 하원 시작- 송영차량 운행 후 차량 소독 / 마스크 착용					

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

☎ 031-296-9994(센터)

더수원어르신재활노치원서수원점