

◀ 2026년 가정치럼 9월 프로그램 일정표 ▶

인지활동 / 맞춤활동 / 신체활동 / 사회적응 / 정서 / 특화

시간		1		2		3		4		5			
1 주	10:00 ~ 10:30	치매예방체조 / 기능훈련(준비운동) & 건강 체크 및 출석 확인											
	10:30 ~ 11:30	외부 강사 (백세누리)		인지 활동 (언어 훈련)		신체 활동 (탁구공 옮기기)		신체 활동 (목욕 및 족욕)		인지 활동 (엄마의 밥상)			
	12:00 ~ 14:00	점심 식사 / 일상생활 지도(구강 청결, 투약 등) / 휴식											
	14:00 ~ 15:00	인지 활동 (9월 달력)		외부 강사 (음악,신체)		외부 강사 (꽃대기노래교실)		외부 강사 (가리사니 뇌인지훈련)		청춘 가요제 (정서 안정)			
	15:00 ~ 16:30	건강교실 - 스트레칭, 걷기 TIME & 건강 증진(기능훈련, 온열마사지, 전신, 발.다리 마사지)											
	16:30 ~	저녁 식사 & 일상생활 지도(구강 청결, 투약)											
2 주		7		8		9		10		11		12	
	10:00 ~ 10:30	치매예방체조 / 기능훈련(준비운동) & 건강 체크 및 출석 확인											
	10:30 ~ 11:30	신체 활동 (밴드 체조)		외부 강사 (백세누리)		인지 활동 (연상 훈련)		외부 강사 (시니어 미술)		신체 활동 (목욕,한방족욕)		인지 활동 (영화감상)	
	12:00 ~ 14:00	점심 식사 / 일상생활 지도(구강 청결, 투약 등) / 휴식											
	14:00 ~ 15:00	신체 활동 (후마네트)		인지 활동 (철교 놀이)		외부 강사 (음악,신체)		외부 강사 (꽃대기노래교실)		외부 강사 (가리사니 뇌인지훈련)		인지 활동 (토요노래자랑)	
	15:00 ~ 16:30	외부 강사 (음악 치료)		건강교실 - 스트레칭, 걷기 TIME & 건강 증진(기능훈련, 온열마사지, 전신, 발.다리 마사지)									
16:30 ~	저녁 식사 & 일상생활 지도(구강 청결, 투약)												
3 주		14		15		16		17		18		19	
	10:00 ~ 10:30	치매예방체조 / 기능훈련(준비운동) & 건강 체크 및 출석 확인											
	10:30 ~ 11:30	신체 활동 (밴드 체조)		인지 활동 (포도송이만들기)		인지 활동 (서예 활동)		외부 강사 (시니어 미술)		신체 활동 (목욕 및 족욕)		정서 안정 (웰 다잉)	
	12:00 ~ 14:00	점심 식사 / 일상생활 지도(구강 청결, 투약 등) / 휴식											
	14:00 ~ 15:00	신체 활동 (걷기 운동)		청춘 체력장		외부 강사 (음악,신체)		외부 강사 (꽃대기노래교실)		외부 강사 (가리사니 뇌인지훈련)		인지 활동 (그 때 그 시절)	
	15:00 ~ 16:30	외부 강사 (음악 치료)		건강교실 - 스트레칭, 걷기 TIME & 건강 증진(기능훈련, 온열마사지, 전신, 발.다리 마사지)									
16:30 ~	저녁 식사 & 일상생활 지도(구강 청결, 투약)												
4 주		21		22		23		24		25		26	
	10:00 ~ 10:30	치매예방체조				인지활동		기능훈련(준비운동) 및 & 건강 체크 및 출석 확인					
	10:30 ~ 11:30	신체 활동 (밴드 체조)		인지 활동 (기억력 훈련)		명절행사 (요리, 민속놀이)		신체 활동 (웃놀이)				인지 활동 (명화 그리기)	
	12:00 ~ 14:00	점심 식사 / 일상생활 지도(구강 청결, 투약 등) / 휴식											
	14:00 ~ 15:00	신체 활동 (집볼 운동)		신체 활동 (풍선 당기기)		생신잔치		인지 활동 (이야기 극장)		추석 휴관일		정서 안정 (전국노래자랑 시청)	
	15:00 ~ 16:30	외부 강사 (음악 치료)		건강교실 - 스트레칭, 걷기 TIME & 건강 증진(기능훈련, 온열마사지, 전신, 발.다리 마사지)									
16:30 ~	저녁 식사 & 일상생활 지도(구강 청결, 투약)												
5 주		28		29		30							
	10:00 ~ 10:30	치매예방체조 / 기능훈련(준비운동) & 건강 체크 및 출석 확인											
	10:30 ~ 11:30	신체 활동 (밴드 체조)		외부 강사 (백세누리)		인지 활동 (집중력 훈련)							
	12:00 ~ 14:00	점심 식사 / 일상생활 지도(구강 청결, 투약 등) / 휴식											
	14:00 ~ 15:00	특화수업 (보약 만들기)		인지 활동 (음악 산책)		외부 강사 (음악,신체)		프로그램 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.					
	15:00 ~ 16:30	외부 강사 (음악 치료)		건강교실 - 스트레칭, 걷기 TIME & 건강 증진(기능훈련, 온열마사지, 전신, 발.다리 마사지)									
16:30 ~	저녁 식사 & 일상생활 지도(구강 청결, 투약)												