

# 8월 프로그램일정표

|                                                                | 주차                            | 월             | 화            | 수              | 목             | 금            | 토                 |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------------|
| 08:10~09:00                                                    | 등원                            |               |              |                |               |              |                   |
| 09:00~10:00                                                    | 인사나누기 & 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 등)  |               |              |                |               |              |                   |
| 10:00~10:10                                                    | 오전 간식                         |               |              |                |               |              |                   |
| 10:10~10:45                                                    | 조회 및 아침 체조                    |               |              |                |               |              |                   |
| 10:45~11:00                                                    | 3층 프로그램실 이동(금요일 이동 없음) 및 휴식시간 |               |              |                |               |              |                   |
| 11:00~12:00<br>(인지/신체활동)                                       | 1주차                           | 소도구체조<br>(신체) | 인지미술<br>(인지) | 뮤직플러스<br>(인지)  | 실버스포츠<br>(신체) | 장구교실<br>(인지) | 인지놀이<br>활동        |
|                                                                | 2주차                           | 소도구체조<br>(신체) | 인지미술<br>(인지) | 뮤직플러스<br>(인지)  | 실버스포츠<br>(신체) | 장구교실<br>(인지) | 인지놀이<br>활동        |
|                                                                | 3주차                           | 소도구체조<br>(신체) | 인지미술<br>(인지) | 뮤직플러스<br>(인지)  | 실버스포츠<br>(신체) | 장구교실<br>(인지) | 인지놀이<br>활동        |
|                                                                | 4주차                           | 소도구체조<br>(신체) | 인지미술<br>(인지) | 뮤직플러스<br>(인지)  | 실버스포츠<br>(신체) | 장구교실<br>(인지) | 인지놀이<br>활동        |
|                                                                | 5주차                           | 소도구체조<br>(신체) |              |                |               |              | 인지놀이<br>활동        |
| 12:00~12:30                                                    | 점심 식사 (약 드시기)                 |               |              |                |               |              |                   |
| 12:30~13:30                                                    | 자유 시간(1차 물리치료/여가활동)           |               |              |                |               |              |                   |
| 13:30~14:30                                                    | 자유 시간(2차 물리치료/여가활동)           |               |              |                |               |              |                   |
| 14:30~15:00                                                    | 오후 걷기 운동                      |               |              |                |               |              |                   |
| 15:00~16:00<br>(신체/인지활동)                                       | 1주차                           | 자체수업<br>(인지)  | 노래자랑<br>(여가) | 자체수업<br>(신체)   | 자체수업<br>(인지)  | 웃음교실<br>(신체) | 신체활동<br>및<br>여가활동 |
|                                                                | 2주차                           | 자체수업<br>(인지)  | 노래자랑<br>(여가) | 자체수업<br>(신체)   | 자체수업<br>(인지)  | 웃음교실<br>(신체) | 신체활동<br>및<br>여가활동 |
|                                                                | 3주차                           | 자체수업<br>(인지)  | 노래자랑<br>(여가) | 자체수업<br>(신체)   | 자체수업<br>(인지)  | 웃음교실<br>(신체) | 신체활동<br>및<br>여가활동 |
|                                                                | 4주차                           | 자체수업<br>(인지)  | 노래자랑<br>(여가) | 생신잔치<br>(가족지지) | 자체수업<br>(인지)  | 웃음교실<br>(신체) | 신체활동<br>및<br>여가활동 |
|                                                                | 5주차                           | 자체수업<br>(인지)  |              |                |               |              | 신체활동<br>및<br>여가활동 |
| 16:00~17:00                                                    | 휴식시간 및 저녁 식사(약 드시기) / 오후 송영   |               |              |                |               |              |                   |
| 17:00~                                                         | 오후 송영                         |               |              |                |               |              |                   |
| 월요일 : 소도구체조 (박선숙 강사) / 자체수업(최돈신 센터장, 김반석 사회복지사, 사영희 사회복지사)     |                               |               |              |                |               |              |                   |
| 화요일 : 인지 미술 (송금선 강사) / 노래자랑 (요양팀)                              |                               |               |              |                |               |              |                   |
| 수요일 : 뮤직 플러스(김병희 강사) / 자체수업(최돈신 센터장, 김반석 사회복지사, 사영희 사회복지사)     |                               |               |              |                |               |              |                   |
| * 마지막 주 (수) 생신잔치 / 은나래 공연단 넷째주 (목) 방문/ 8월 13일(목) 14시 사회적응훈련 예정 |                               |               |              |                |               |              |                   |
| 목요일 : 실버 스포츠 (한수희 강사) / 자체수업(최돈신 센터장, 김반석 사회복지사, 사영희 사회복지사)    |                               |               |              |                |               |              |                   |
| 금요일 : 장구 교실 (이경은 강사) / 웃음 교실 (최하숙 강사)                          |                               |               |              |                |               |              |                   |
| 토요일 : 인지놀이 활동 (최돈신 센터장, 김반석 사회복지사, 사영희 사회복지사)                  |                               |               |              |                |               |              |                   |

※위 프로그램은 센터 사정에 의하여 변경 될 수 있습니다.

가로등 주야간보호센터