



"어느덧 완전한 가을 기운이 가득한 10월이 찾아왔습니다.

알록달록 물드는 단풍처럼, 우리 센터도 어르신들의 정겨운 웃음과 온기로 아
름답게 물들어가고 있습니다. 높고 푸른 하늘 아래 어르신들께서 매일 건강하
고 행복한 추억을 만들어 가실 수 있도록 든든한 울타리가 되어드리겠습니다.

늘 변함없는 믿음에 감사드리며, 가정에 행복이 가득하시길 바랍니다. "

October
2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

공지사항

<센터소식>

1. 9월에 생신을 맞이하신 어르신은 이*자, 고*남, 정*순, 장*자 어르신이었습니다. 고*남 어르신은 일찍 하월해서 같이하지 못해 아쉬웠습니다.
모든 어르신들과 선생님들이 진심으로 축하해주셨습니다!

2. 한마음센터 프로그램/행사소개 : 실버제조
동영상을 이용해 어르신들의 근육을 긴장·이완하는 실버제조하기. 인지기능 향상을 위한 오늘 날짜, 요일, 날씨 질문하기. 어르신들과 가을에 피는 꽃에 대해 설명해 드리고 코스모스 노래 같이 불러보기. 등을 같이 하면서 어르신들이 즐거워하였습니다.

3. 한마음센터 프로그램/행사소개 : 통합예술심리교실
인사노래에 맞춰 박수를 치고 간단한 율동과 손유희를 하며 즐겁게 프로그램 시작하기. 가을노래에 맞추어 스틱으로 기본적인 리듬치는 방법을 익힌 후, 음악의 박자에 맞춰 스틱으로 소리 내어보기.익숙한 노래를 함께 부르며 스틱으로 박자를 맞추고, 노래의 빠르기와 리듬에 따라 다양한 방법으로 연주해보기.어르신들과 산이를 이야기 해보기. 「알미운 사람」 가사의 내용과 의미에 대해 자유롭게 생각과 경험을 이야기 나누기. 「알미운 사람」을 함께 따라 부르며 노래와 가사 토의를 통해 즐겁게 활동을 마무리하기. **등을** 같이 하면서 어르신들이 즐거워하였습니다.

4. 한마음센터 프로그램/행사소개 : 웃음치료
웃음치료 시간에 즐겁게 안부 물으며 재미난 손 유희와 노래를 부르며 시작함. 다양한 반대게임 /8박자 동작 순서기억하기 (풍당풍당: 간지럼)/십오야 가위바위보 게임,신나고 즐거운 박수게임과 노래와 율동으로 마무리하기 수업을 하면서 어르신들이 즐거워 하시면서 많이 웃었습니다.

5. 이 · 미용 서비스
9월에는 둘째주, 세째주 월요일 어르신들에게 이 · 미용 서비스를 해드렸습니다.
9월에는 민*재, 박*택, 신*욱, 이*신, 임*호, 김*녀, 김*선, 임*섭 고*남 이*순 정*순 강*웅 양*세 신*순어르신이 이 · 미용 서비스를 받으셨습니다.
10월에는 12일, 26일에 이 · 미용 서비스가 있습니다.

☆ 알림
- 10월 6일 독감예방접종을 할 예정입니다. 올해는 병원을 방문하여 접종하여야 하고 반드시 **어르신의 신분증**이 필요합니다!!!
- 5등급과 인지등급 어르신들은 1일 1시간 이상 인지프로그램 (13:00 ~ 15:00)을 필수적으로 참여해주셔야 합니다. 외출시 인지프로그램 이외의 시간으로 고려해 주시기 바랍니다.

사진으로 보는 센터 소식



▲ 9월 생신잔치(정*순 어르신)



▲ 9월 생신잔치(이*자 어르신)



▲ 9월 생신잔치(장*자 어르신)



▲ 실버제조



▲ 통합예술심리치료



▲ 웃음치료

< 10월 프로그램 안내 >							
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	* 프로그램은 센터 운영상 변동 될 수 있습니다.
오전	생활제조	건강제조	실버제조	신체활동	힘내제조	밴드제조	
오후	통합예술 심리치료	웃음치료	인지놀이	노래교실	음악치료	작업치료	
	회상활동	동화구연	신문읽기	공예교실	여가활동	파크골프	

2026년 10월 프로그램 계획서

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
				신체활동-신체 노래교실(강사)-인지 공예교실	힘뇌체조-신체 음악치료-인지 여가활동 (아로마 향기 속으로)	실버체조-밴드 작업치료-인지 파크골프 (신체인지)
4	5	6	7	8	9	10
	생활체조-신체 통합예술심리치료 (강사)-인지 회상활동	<생신잔치> 건강체조-신체 웃음치료(강사)-인지 동화구연	실버체조-신체 인지놀이(강사)-인지 신문읽기	신체활동-신체 노래교실(강사)-인지 공예교실	힘뇌체조-신체 음악치료-인지 여가활동 (영화, 다큐감상)	실버체조-밴드 작업치료-인지 파크골프 (신체인지)
11	12	13	14	15	16	17
	<이·미용서비스> 생활체조-신체 통합예술심리치료 (강사)-인지 회상활동	건강체조-신체 웃음치료(강사)-인지 동화구연	실버체조-신체 인지놀이(강사)-인지 신문읽기	신체활동-신체 노래교실(강사)-인지 공예교실	힘뇌체조-신체 음악치료-인지 여가활동 (영화, 다큐감상)	실버체조-밴드 작업치료-인지 파크골프 (신체인지)
18	19	20	21	22	23	24
	생활체조-신체 통합예술심리치료 (강사)-인지 회상활동	건강체조-신체 웃음치료(강사)-인지 동화구연	실버체조-신체 인지놀이(강사)-인지 신문읽기	신체활동-신체 노래교실(강사)-인지 공예교실	힘뇌체조-신체 음악치료-인지 여가활동 (아로마 향기 속으로)	실버체조-밴드 작업치료-인지 파크골프 (신체인지)
25	26	27	28	29	30	31
	<이·미용서비스> 생활체조-신체 통합예술심리치료 (강사)-인지 회상활동	건강체조-신체 웃음치료(강사)-인지 동화구연	실버체조-신체 인지놀이(강사)-인지 신문읽기	신체활동-신체 노래교실(강사)-인지 공예교실	힘뇌체조-신체 음악치료-인지 여가활동 (영화, 다큐감상)	실버체조-밴드 작업치료-인지 파크골프 (신체인지)