

# 2026년 6월 프로그램 일정표

| 담당 | 시설장 |
|----|-----|
|    |     |

| 주(날짜) | 시간            | 요일        | 활동구분                             | 월                                | 화                                | 수(목욕서비스)                  | 목(목욕서비스)            | 금                                                                                                                                                                                                                                                        | 토  |
|-------|---------------|-----------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|       |               |           | 날짜                               | 1                                | 2                                | 3                         | 4                   | 5                                                                                                                                                                                                                                                        | 6  |
| 1주    | 10:10 ~ 10:30 | 사회<br>적응  |                                  | 아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조 |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 10:30 ~ 11:30 | 인지        | 탁구공중이컵넣기(장복예)                    | 달력만들기(박혜정)                       | 현충일(이시현)                         | 외부: 레크레이션                 | 외부: 웃음치료            | 맞춤형 인지활동 워크북                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|       | 11:30 ~ 12:00 | 신체        | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동       | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동 | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|       | 14:00 ~ 14:20 |           | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                      | 실버체조                | 실버체조                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|       | 14:20 ~ 15:00 | 신체/<br>인지 | 맞춤형 인지활동 워크북                     | 맞춤형 인지활동 워크북/<br>두뇌건강 놀이책        | 15:00~16:00<br>외부: 힐링노래교실        | 생신잔치(남진우)                 | 맞춤형 인지활동 워크북        | 뷰티샵-네일아트                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|       | 15:00 ~ 16:00 | 신체/<br>인지 | 외부: 인지수업                         | 컵한줄로쌓기(김태은)                      |                                  | 맞춤형 인지활동 워크북              | 신발던지기(박영숙)          | 다트(하연화)                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|       |               |           | 날짜                               | 8                                | 9                                | 10                        | 11                  | 12                                                                                                                                                                                                                                                       | 13 |
| 2주    | 10:10 ~ 10:30 | 사회<br>적응  |                                  | 아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조 |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 10:30 ~ 11:30 | 인지        | 끈끈이낚시(박혜정)                       | 오이팩 마사지(남진우)                     | 소방교육                             | 외부: 레크레이션                 | 외부: 웃음치료            | 맞춤형 인지활동 워크북                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|       | 11:30 ~ 12:00 | 신체        | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동       | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동 | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|       | 14:00 ~ 14:20 |           | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                      | 실버체조                | 실버체조                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|       | 14:20 ~ 15:00 | 신체/<br>인지 | 맞춤형 인지활동 워크북                     | 맞춤형 인지활동 워크북/<br>두뇌건강 놀이책        | 15:00~16:00<br>외부: 힐링노래교실        | 맞춤형 인지활동 워크북/<br>두뇌건강 놀이책 | 종물놀이_ 자원봉사          | 뷰티샵-네일아트                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|       | 15:00 ~ 16:00 | 신체/<br>인지 | 외부: 인지수업                         | 도깨비방망이(장복예)                      |                                  | 여름빙고(김태은)                 | 오재미 바구니 받기(박영숙)     | 핀치기(이시현)                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|       |               |           | 날짜                               | 15                               | 16                               | 17                        | 18                  | 19                                                                                                                                                                                                                                                       | 20 |
| 3주    | 10:10 ~ 10:30 | 사회<br>적응  |                                  | 아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조 |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 10:30 ~ 11:30 | 인지        | 종이컵신문지 발로 당기기(장복예)               | 단오_부채 만들기(박혜정)                   | 하지_감자 수확(박혜정)                    | 외부: 레크레이션                 | 외부: 웃음치료            | 맞춤형 인지활동 워크북                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|       | 11:30 ~ 12:00 | 신체        | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동       | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동 | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|       | 14:00 ~ 14:20 |           | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                      | 실버체조                | 실버체조                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|       | 14:20 ~ 15:00 | 신체/<br>인지 | 맞춤형 인지활동 워크북                     | 맞춤형 인지활동 워크북/<br>두뇌건강 놀이책        | 15:00~16:00<br>외부: 힐링노래교실        | 탈수예방/배변도움 교육              | 맞춤형 인지활동 워크북        | 뷰티샵-네일아트                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|       | 15:00 ~ 16:00 | 신체/<br>인지 | 외부: 인지수업                         | 비석치기(하연화)                        |                                  | 노래가사빈칸채우기<br>(장복예)        | 자석낚시(김태은)           | 그림뒤집기(하연화)                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|       |               |           | 날짜                               | 22                               | 23                               | 24                        | 25                  | 26                                                                                                                                                                                                                                                       | 27 |
| 4주    | 10:10 ~ 10:30 | 사회<br>적응  |                                  | 아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조 |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 10:30 ~ 11:30 | 인지        | 실 빨리감기(박영숙)                      | 6.25 리스만들기(이시현)                  | 재난상황대응훈련                         | 외부: 레크레이션                 | 외부: 웃음치료            | 맞춤형 인지활동 워크북                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|       | 11:30 ~ 12:00 | 신체        | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동       | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동 | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|       | 14:00 ~ 14:20 |           | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                             | 실버체조                      | 실버체조                | 실버체조                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|       | 14:20 ~ 15:00 | 신체/<br>인지 | 맞춤형 인지활동 워크북                     | 맞춤형 인지활동 워크북/<br>두뇌건강 놀이책        | 15:00~16:00<br>외부: 힐링노래교실        | 맞춤형 인지활동 워크북              | 맞춤형 인지활동 워크북        | 뷰티샵-네일아트                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|       | 15:00 ~ 16:00 | 신체/<br>인지 | 외부: 인지수업                         | 개구리점프(하연화)                       |                                  | 초성퀴즈(남진우)                 | 발로 신문지 접기(박영숙)      | 컵 쌓기(김태은)                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|       |               |           | 날짜                               | 29                               | 30                               |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 5주    | 10:10 ~ 10:30 | 사회<br>적응  | 아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조 |                                  | 6월 생신<br>김명석, 조일형, 윤기진, 이종순, 윤금희 |                           |                     | *모든 활동은 어르신이 스스로 수행하실 수 있도록<br>부분적인 도움을 제공드리고 있습니다.<br>*어르신이 활동 방식을 전부 이해하지 못하여도<br>능동적으로 수행하실 수 있게끔 반복적으로<br>설명드리고 있습니다.<br>* 코로나-19 예방을 위해 프로그램 진행 시<br>일정 거리두기 및 소독/환기를 매일 실시 중입니다.<br><br>외부 인지/체육 프로그램 시간: 10:30 ~ 11:30<br>외부 노래교실 : 15:00 ~ 16:00 |    |
|       | 10:30 ~ 11:30 | 인지        | 인지학습(정금영)                        | 성냥펴줄(남진우)                        |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 11:30 ~ 12:00 | 신체        | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              | 걷기운동 / 구강체조<br>케겔운동              |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 14:00 ~ 14:20 |           | 실버체조                             | 실버체조                             |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 14:20 ~ 15:00 | 신체/<br>인지 | 맞춤형 인지활동 워크북                     | 14:00~16:00<br>영화감상 (로망)         |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|       | 15:00 ~ 16:00 | 신체/<br>인지 | 종이컵낚시(하연화)                       |                                  |                                  |                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |