

2026년 7월 프로그램 일정표

담당	시설장

주(날짜)	시간	요일	활동구분	월	화	수(목욕서비스)	목(목욕서비스)	금	토
			날짜			1	2	3	4
1주	10:10 ~ 10:30		사회적응	*모든 활동은 어르신이 스스로 수행하실 수 있도록 부분적인 도움만을 제공드리고 있습니다. *어르신이 활동 방식을 전부 이해하지 못하여도 능동적으로 수행하실 수 있게끔 반복적으로 설명드리고 있습니다. * 코로나-19 예방을 위해 프로그램 진행 시 일정 거리두기 및 소독/환기를 매일 실시 중입니다. 외부 인지/체육 프로그램 시간: 10:30 ~ 11:30 외부 노래교실 : 15:00 ~ 16:00		아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조			
	10:30 ~ 11:30		인지		달력만들기	외부: 레크레이션	외부: 웃음치료	맞춤형 인지활동 워크북	
	11:30 ~ 12:00	신체	걷기운동 / 구강체조 케겔운동		걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동		
	14:00 ~ 14:20		인지도담체조		인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조		
	14:20 ~ 15:00	신체/ 인지	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책		생신잔치(남진우)	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	뷰티샵-네일아트		
	15:00 ~ 16:00	신체/ 인지	외부: 힐링노래교실		여름 물놀이	탁구공통거 넣기	컵 쌓기		
			날짜		6	7	8	9	10
2주	10:10 ~ 10:30		사회적응	아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조					
	10:30 ~ 11:30		인지	투호	팔빙수 만들기	나는 누구일까요?	외부: 레크레이션	외부: 웃음치료	맞춤형 인지활동 워크북
	11:30 ~ 12:00	신체	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	
	14:00 ~ 14:20		인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	
	14:20 ~ 15:00	신체/ 인지	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	풍물놀이_ 자원봉사	뷰티샵-네일아트	
	15:00 ~ 16:00	신체/ 인지	외부: 인지수업	신문지발로 접기	외부: 힐링노래교실	손바닥 도장	편치기	그림뒤집기	
			날짜	13	14	15	16	17	18
3주	10:10 ~ 10:30		사회적응	아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조					
	10:30 ~ 11:30		인지	원통 발로 굴리기	이미용/비오는 날 표현하기	계절맞추기	외부: 레크레이션	외부: 웃음치료	맞춤형 인지활동 워크북
	11:30 ~ 12:00	신체	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	
	14:00 ~ 14:20		인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	
	14:20 ~ 15:00	신체/ 인지	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북	뷰티샵-네일아트	
	15:00 ~ 16:00	신체/ 인지	외부: 인지수업	공기놀이	외부: 힐링노래교실	삼계탕만들기	고리던지리	끈끈이 낚시	
			날짜	20	21	22	23	24	25
4주	10:10 ~ 10:30		사회적응	아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조					
	10:30 ~ 11:30		인지	오재미 던지기	수박만들기	직원원권 보호지침 교육	외부: 레크레이션	외부: 웃음치료	맞춤형 인지활동 워크북
	11:30 ~ 12:00	신체	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	
	14:00 ~ 14:20		인지 도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	
	14:20 ~ 15:00	신체/ 인지	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북	뷰티샵-네일아트	
	15:00 ~ 16:00	신체/ 인지	외부: 인지수업	발로 고리 옮기기	외부: 힐링노래교실	신바람 추억 교실	치매예방 교육	탁구공 구멍찾기	
			날짜	27	28	29	30	31	7월 생신 어르신 전영진, 신우연, 김연희, 이방님, 조순심
5주	10:10 ~ 10:30		사회적응	아침 조회 및 출석 체크 / 세상 뉴스 전하기 / 아침체조					
	10:30 ~ 11:30		인지	휴지심 쌓기	노래가사빈칸채우기	매일 똑똑 기억력.집중력 교실	여름 바닷속	여름빙고	
	11:30 ~ 12:00	신체	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동	걷기운동 / 구강체조 케겔운동		
	14:00 ~ 14:20		인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조	인지도담체조		
	14:20 ~ 15:00	신체/ 인지	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북	맞춤형 인지활동 워크북/ 두뇌건강 놀이책	14:00~16:00 영화감상 (리틀포레스트)		
	15:00 ~ 16:00	신체/ 인지	외부: 인지수업	다리에 수건 떨어트리기	웃놀이	고리 낚시			