

☺ 2026년 8월 프로그램계획표 ☺

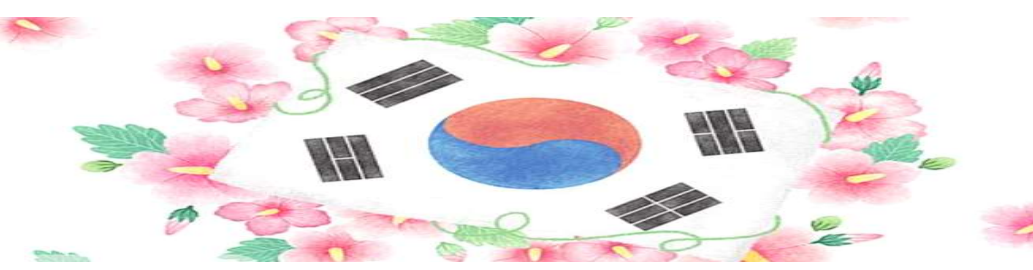
주	요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜						1
	09:00~10:00						매일 바이탈 체크
	10:00~11:00						건강체조
	11:00~12:00						인지활동
	14:00~15:00						신체활동
	15:00~16:00						마스크팩

2주	날짜	3	4	5	6	7	8
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	노래교실	인지활동	실버체조	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	생신잔치 노래방	인지활동	웃음치료	인지활동	인지게임	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동 (골프)	노래감상	노래방	노래감상	마스크팩

3주	날짜	10	11	12	13	14	15
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	건강체조
	11:00~12:00	소그룹활동	노래교실	인지활동	실버체조	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	인지활동	인지활동	웃음치료	인지활동	인지게임	신체활동
	15:00~16:00	노래방	신체활동 (축구)	영상	노래방	노래감상	마스크팩

4주	날짜	17	18	19	20	21	22
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	노래교실	인지활동	실버체조	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	노래방	인지활동	웃음치료	인지활동	인지게임	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동 (하키)	사회적응 (구강건강교육)	노래방	노래감상	마스크팩

5주	날짜	24	25	26	27	28	29
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	신체체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	노래교실	인지활동	실버체조	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	노래방	인지활동	웃음치료	인지활동	인지게임	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동 (풍선배드민턴)	영상	노래방	노래감상	마스크팩

6주	날짜	31	
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크	
	10:00~11:00	신체체조	
	11:00~12:00	인지활동	
	14:00~15:00	노래방	
	15:00~16:00	영상	