

26년 8월 프로그램 계획표(5등급+인지,신체)

						1(토)
09:20~10:00						
10:00~11:00						손가락 운동
13:30~14:30						발마사지&핫팩
14:30~15:30						핫팩 및 발마사지
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	국민건강체조	실버체조	소근육운동	치매예방 체조	손가락 운동
13:30~14:30	인지미술 모양찍기	목욕하기	인지음악 스틱연주	신체활동 색인지를 접목한 하체강화운동	인지보드 풍당풍당	영화감상
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	콩고르기	핫팩 및 발마사지			
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	힘뇌 체조	실버체조	소근육운동	치매예방 체조	손가락 운동
13:30~14:30	인지미술 효자손꾸미기	목욕하기	인지음악 부채울동	신체활동 공을이용한활동	인지보드 아이스크림	발마사지&핫팩
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	한글따라쓰기	핫팩 및 발마사지			
	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	국민건강체조	실버체조	소근육운동	치매예방 체조	손가락 운동
13:30~14:30	인지미술 달력만들기	목욕하기	인지음악 가수매칭	신체활동 레크체조	인지보드 차레차레똑똑	영화감상
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	폐강화운동	핫팩 및 발마사지			
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	국민건강체조	실버체조	소근육운동	폐강화훈련	손가락 운동
13:30~14:30	인지미술 꽃액자만들기	목욕하기	인지음악 클랩타	신체활동 신체유연성운동	인지보드 쌍쌍게임	발마사지&핫팩
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	숨은그림찾기	핫팩 및 발마사지			
	31(월)					
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조					
13:30~14:30	인지미술 슬리퍼접기					
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지					
	신체 프로그램					
	인지 프로그램					
	인지등급 프로그램					