

26년 9월 프로그램 계획표(5등급+인지,신체)

			2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
09:20~10:00						
10:00~11:00			실버체조	소근육운동	치매예방 체조	손가락 운동
13:30~14:30			인지음악 심벌즈연주	신체활동 인지견기	인지보드 색인지컵쌓기	발마사지&핫팩
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지					
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(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 패턴색칠하기	목욕하기	인지음악 전통악기	신체활동 지압도구이용 기혈순환활동	인지보드 글자놀이	영화감상
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	미로찾기	핫팩 및 발마사지			
	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(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 목걸이만들기	목욕하기	인지음악 한삼울동	신체활동 레크체조	인지보드 입체퍼즐	발마사지&핫팩
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	틀린그림찾기	핫팩 및 발마사지			
	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	화투놀이	실버체조	소근육운동	추석	손가락 운동
13:30~14:30	인지미술 실감기억자꾸미기	목욕하기	인지음악 개사하기	신체활동 윷놀이		영화감상
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	국민건강체조	핫팩 및 발마사지			
	28(월)	29(화)	30(수)			
09:20~10:00	간식 및 혈압, 체온 맥박, 기초건강 관리					
10:00~11:00	힘뇌 체조	팀빌딩게임	실버체조			
13:30~14:30	인지미술 배접기	목욕하기	인지활동 노래방			
14:30~15:30	핫팩 및 발마사지	국민건강체조	핫팩 및 발마사지			
	신체 프로그램					
	인지 프로그램					
	인지등급 프로그램					