

2026년 09월 주간보호 프로그램 계획서

(인지기능)

■ 프로그램 내용

목 표	소근육과 두뇌 등 신체 자극을 통해 인지를 향상시킨다.
내 용	1. 카프라(나무블럭) 2. 보드게임(할리갈리) 3. 보드게임(쌍쌍게임) 4. 칠교놀이 5. 실꿴기 6. 민화퍼즐
수행방법	인지증진 : 인지 도구 활용.
수행인력	진행자 : 오귀선, 전영권, 진해자, 박미희, 한복순, 김선미
참석자	주간보호어르신

■ 프로그램 일정표

횟수	프로그램명	목 표	내 용
주/1회(월)	색칠활동	소근육 발달과 집중력 향상을 한다.	도안에 색칠하여 꾸민 후 완성한다.
주/1회(화)	보드게임(할리갈리, 쌍쌍게임)	두뇌자극을 통해 인지능력을 향상 시킨다.	같은 그림의 카드를 획득하는 프로그램으로 승부욕을 자극한다.
주/1회(수)	칠교놀이	치매예방 및 집중력 향상을 한다.	7가지 조각을 이용해 다양한 형태의 모양을 구성하여 완성된 모양을 만든다.
주/1회(목)	쌍쌍게임	시각적 단기기억, 명절 회상 및 어휘 인지	윷, 복주머니, 떡국, 한복 등 8쌍(16장)의 카드를 뒤집어 같은 그림 찾기
주/1회(금)	실꿴기	기하학적 도형 윤곽 인지, 순차 실행력	도형 모양판(세모, 네모, 동그라미) 테두리 꿴기
주/1회(토)	민화퍼즐	인지기능 및 손조작과 같은 신체기능 증진 효과를 기대한다.	친숙한 민화, 화투그림을 이용해 퍼즐 조각을 완성해 본다.

■ 프로그램 진행일정

1주			1	13:40~14:40	2	13:40~14:40	3	13:40~14:40	4	13:40~14:40	5	13:40~14:40
			인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
2주	7	13:40~14:40	8	13:40~14:40	9	13:40~14:40	10	13:40~14:40	11	13:40~14:40	12	13:40~14:40
	인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
3주	14	13:40~14:40	15	13:40~14:40	16	13:40~14:40	17	13:40~14:40	18	13:40~14:40	19	13:40~14:40
	인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
4주	21	13:40~14:40	22	13:40~14:40	23	13:40~14:40	24	13:40~14:40	25	13:40~14:40	26	13:40~14:40
	인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
5주	28	13:40~14:40	29	13:40~14:40	30	13:40~14:40						
	인지활동		인지활동		인지활동							

2026년 09월 주간보호 프로그램 계획서

(신체기능)

■ 프로그램 내용

목 표	신체활동을 통해 근력을 향상 시키며, 삶의 활력을 심어 주며 삶의 질을 향상 시킨다.
내 용	1. 실버체조, 밴드체조 2. 탁구공 게임 3. 아쿠아퐁 풍선게임 4. 캐치볼 5. 투호던지기, 고리던지기 6. 콩고르기
수행방법	프로그램 진행
수행인력	진행자 : 오귀선, 전영권, 진해자, 박미희 , 한복순, 김선미
참석자	주간보호 어르신

■ 프로그램 일정표

횟수	프로그램명	목 표	내 용
주/1회(월)	실버체조	집중력 향상과 손끝자극을 도모한다.	동양상을 보며 노래와 율동을 따라한다.
주/1회(화)	캐치볼	집중력 향상과 어깨근력을 강화한다.	1:1로 가볍게 바운드하여 주고받기
주/1회(수)	밴드체조	팔 근력을 강화한다.	동영상을 보며 동작을 따라한다.
주/1회(목)	탁구공3종게임	집중력 향상과 손의 협응력을 기른다.	탁구공과 계란판을 이용해 여러가지 게임을 한다.
주/1회(금)	투호놀이	집중력 향상과 어깨근력을 강화한다.	10개의 막대를 투호통에 던진다.
	아쿠아퐁풍선게임	팔 근력을 기른다.	아쿠아퐁으로 풍선을 자유자재로 친다.
주/1회(토)	실버체조	집중력 향상과 손끝자극을 도모한다.	노래와 율동을 따라한다.
	콩고르기	소근육 및 감각유지, 정서안정, 회상유도	쟁반에 섞인 혼합(검은콩, 백태, 강낭콩)을 손가락으로 집어 종류별 접시에 분류

■ 프로그램 진행일정

1주			1	10:00~11:00	2	10:00~11:00	3	10:00~11:00	4	10:00~11:00	5	10:00~11:00
			신체활동		인지활동		신체활동		신체활동		신체활동	
2주	7	10:00~11:00	8	10:00~11:00	9	10:00~11:00	10	10:00~11:00	11	10:00~11:00	12	10:00~11:00
	신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동	
3주	14	10:00~11:00	15	10:00~11:00	16	10:00~11:00	17	10:00~11:00	18	10:00~11:00	19	10:00~11:00
	신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동	
4주	21	10:00~11:00	22	10:00~11:00	23	10:00~11:00	24	10:00~11:00	25	10:00~11:00	26	10:00~11:00
	신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동	
5주	28	10:00~11:00	29	10:00~11:00	30	10:00~11:00						
	신체활동		신체활동		신체활동							