



2025년

12월 프로그램 진행표

결재

담당

시설장

시간	월	화	수	목	금	토
09:00~10:00	1 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 - 맞춤p 음악치료	2 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 맞춤P 튼튼실버신체	3 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 목욕,9988체조 온열두타매트,좌욕기	4 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 다트던지기	5 기초건강관리, 인지활동 - 퍼즐 맞추기 신체활동 공기압 마사지	6 기초건강관리 국민체조,건강체조 신체활동 - 고리던지기
10:00~11:00						
14:00~15:00	신체활동 공기압 마사지	인지활동 - 달력만들기	인지활동-맞춤p 색칠하기	인지활동- 맞춤p 인지토탈	신체활동 농구하기	인지활동 - 영화감상
15:00~16:00	신체활동 - 고리던지기					
09:00~10:00	8 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 - 맞춤P 음악치료	9 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 맞춤P 튼튼실버	10 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 목욕,9988체조 온열두타매트,좌욕기	11 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - PT병을 이용한 물컵쌓기	12 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 -칠교 신체기능 공기압 마사지 신체활동 농구하기	13 기초건강관리 국민체조,건강체조 신체활동 - 다트활동
10:00~11:00						
14:00~15:00		인지활동 - 만다라	인지활동-맞춤p 실버인지놀이	인지활동- 맞춤p 인지토탈		인지활동 - 영화감상
15:00~16:00	신체기능 활동 발을이용한공놀이					
09:00~10:00	15 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 - 맞춤P 음악치료	16 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 맞춤P 튼튼실버신체	17 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 목욕,9988체조 온열두타매트,좌욕기	18 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 세라밴드체조	19 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 이어그리기 신체기능 - 공기압 마사지	20 기초건강관리 국민체조,건강체조 신체활동 - 신발던지기
10:00~11:00						
14:00~15:00	신체활동-	사회적응- 수선화 공연단	인지활동-맞춤p 실버인지놀이	인지활동- 맞춤p 인지토탈	신체:활동 발을이용한공놀이	인지활동 - 영화감상
15:00~16:00	협동공룡기기					
09:00~10:00	22 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 - 맞춤P 음악치료	23 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 미니골프	24 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 목욕 ,9988체조 온열두타매트,좌욕기	25 기초건강관리, 국민체조,건강체조 사회적응 생신잔치	26 기초건강관리, 인지활동 -미술활동 신체:기능 공기압 마사지	27 기초건강관리 국민체조,건강체조 신체활동- 미니골프
10:00~11:00						
13:00~15:00	신체활동 기능 공기압마사지	인지활동 인지활동 -인지 단어 읽고쓰기	인지활동-맞춤P 실버인지놀이	인지활동- 맞춤p 인지토탈	신체:활동-풍선배구 풍선배드민	인지활동 - 영화감상
15:00~16:00	신체활동 - 탁구공유키기					
09:00~10:00	29 기초건강관리, 국민체조,건강체조 인지활동 - 글 읽고 쓰기	30 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 튼튼실버신체	31 기초건강관리, 국민체조,건강체조 신체활동 - 목욕,9988체조 온열두타매트,좌욕기			
10:00~11:00						
13:00~15:00	사회적응- 송백예술단 공연	인지활동 - 미술 활동 만다라	인지활동-미술활동 색칠하기			
15:00~16:00						



울랑데이케어센터



2026년

2월 프로그램 진행표

결
재

담 당

시 설 장

허신영

김옥동

시 간	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
09:00~10:00	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조
10:00~11:00	인지활동 - 맞춤p 음악치료	신체활동 - 맞춤P 튼튼실버신체	신체활동 - 목욕 ,9988체조 온열두타매트좌욕기	신체활동 - 청기.흥기게임	인지기능 - 미술(겨울동산꾸미기)	신체활동 - 웃놀이
14:00~15:00	신체활동 - 공기압 발마사지 및 손,발톱 관리	인지기능 - 미술활동 (달력만들기)	인지활동-맞춤p 실버인지놀이	인지활동 - 맞춤p 인지토탈	신체활동 - 공기압 발마사지 및 손,발톱 관리	인지기능 - 영화감상
15:00~16:00	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	
	9	10	11	12	13	14
09:00~10:00	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조
10:00~11:00	인지활동 - 맞춤p 음악치료	신체활동 - 맞춤P 튼튼실버신체	신체활동 - 목욕 ,9988체조 온열두타매트좌욕기	신체활동 - 볼링게임	인지기능 - 미술활동 (복주머니를꾸며요)	신체활동 - 미니골프
14:00~15:00	사회적응 - (송백)문화공연	인지기능 - 미술활동 (모자이크)	인지활동-맞춤p 실버인지놀이	인지활동 - 맞춤p 인지토탈	신체활동 - 공기압 발마사지 및 손,발톱 관리	인지기능 - 영화감상
15:00~16:00		여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	
	16	17	18	19	20	21
09:00~10:00	기초건강관리, 국민체조,건강체조	구정	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조
10:00~11:00	인지활동 - 맞춤p 음악치료		신체활동 - 목욕 ,9988체조 온열두타매트좌욕기	신체활동 - 세라밴드체조	신체활동 -맞춤P 맞춤실버신체	신체활동 - 물병 당기기게임
14:00~15:00	신체활동 - 공기압 발마사지 및 손,발톱 관리		인지활동-맞춤p 실버인지놀이	인지활동 - 맞춤p 인지토탈	인지기능 - 미술활동 (마술을배워요)	인지기능 - 영화감상
15:00~16:00	여가활동및정서지원		여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	
	23	24	25	26	27	28
09:00~10:00	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조	기초건강관리, 국민체조,건강체조
10:00~11:00	인지활동 - 맞춤p 음악치료	신체활동 - 맞춤P 튼튼실버신체	신체활동 - 목욕 ,9988체조 온열두타매트좌욕기	신체활동 - 물고기잡기	인지기능 - 퍼즐맞추기	신체활동- 주사위 보드게임
14:00~15:00	사회적응 - (송백)문화공연	인지기능 - 속담퀴즈	인지활동-맞춤P 실버인지놀이	인지활동-맞춤P 인지토탈	신체활동 - 공기압 발마사지 및 손,발톱 관리	인지기능 - 회상활동
15:00~16:00		여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	여가활동및정서지원	



울랑데이케어센터