

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

서천군 동부권 어르신 돌봄센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 신체기능 (전체) 맨손체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 마음치유건강 학교(맞춤형프로그램)-풍선놀이(소근육자극) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 끝말잇기(00자로 시작하는 단어 맞추기) [인지] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 율동체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 사물놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)(자) 인지기능 (전체) 옷놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	5 신체인지기능향상프로그램 (전체) 신체인지기능향상프로그램 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기(맞춤형프로그램) - 호랑나비 접기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 색종이를 이용한 다양한 종이접기 - 토마토 접기 [인지] 15:00~16:00(60분)	6 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 실버요가(맞춤형프로그램)-하지이완, 스트레칭을 이용 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 풍선 상자 안에 넣기 놀이(소근육 및 인지기능 자극) [인지] 15:00~16:00(60분)	7 신체기능 (전체) 손유희체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(울어라 열풍아-이미자) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 나머지부분그리기(사람 나머지 그리기) [인지] 15:00~16:00(60분)	8
9	10 신체기능 (전체) 맨손체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 마음치유건강 학교(맞춤형 프로그램)-인지활동(과일 이름 말하며 박수치기) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 색종이 찢어 붙이기 - 백범 김구 선생의 「나의 소원」 [인지] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 율동체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 사물놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)(자) 인지기능 (전체) 광복절 맞이 영화 「영웅」 감상하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	12 신체인지기능향상프로그램 (전체) 신체인지기능향상프로그램 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기(맞춤형 프로그램) - 무당벌레 접기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 태극기에 담긴 독립의 기억 알아보기 - 손태극기, 태극바람개비 만들기 [인지] 15:00~16:00(60분)	13 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 실버요가(맞춤형 프로그램)-발목, 발 이완 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 손도장으로 태극기 꾸미기 & 무궁화 물감 칠하기 [인지] 15:00~16:00(60분)	14 인지기능 (전체) 「대한이 웃던 그날, 함께 기억하는 광복절」 행사 [인지] 09:30~10:30(60분) 인지기능 (전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형 프로그램(원점-설운도) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응 (전체) 광복절 맞이 나라사랑 행사 [사회] 14:30~16:00(90분)	15 광복절

16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 맨손체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 마음치유건강 학교(맞춤형 프로그램)-견과류로 마음의 집 짓기-음식으로 마음 표현하기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 거북이 그림 색종이로 찢어 붙이기 [인지] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 율동체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 사물놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)(자) 인지기능 (전체) 발등으로 오재미 던지기 [인지] 15:00~16:00(60분)	19 신체인지기능향상프로그램 (전체) 신체인지기능향상프로그램 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기(맞춤형 프로그램)-화분과선인장접기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동 [인지] 15:00~16:00(60분)	20 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 실버요가(맞춤형 프로그램)-스트랩을 활용한 자누시르사아 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 옷놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	21 신체기능 (전체) 손유희체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(정하나 준 것이-현당) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 칠교퍼즐 [인지] 15:00~16:00(60분)	22
23	24 신체기능 (전체) 맨손체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 마음치유 건강 학교(맞춤형 프로그램) - 「갑돌이와 갑순이 이야기」 회상 훈련 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 숨은그림 찾기 [인지] 15:00~16:00(60분)	25 신체기능 (전체) 율동체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 사물놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)(자) 인지기능 (전체) 옷놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	26 신체인지기능향상프로그램 (전체) 신체인지기능향상프로그램 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기(맞춤형 프로그램) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 색종이를 이용한 여러 가지 접기 활동 [인지] 15:00~16:00(60분)	27 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 실버요가(맞춤형 프로그램)-손목,어깨이완 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 음악감상 및 마사지(팩, 오이, 감자), 손·발 톱 케어 [인지] 15:00~16:00(60분)	28 신체기능 (전체) 손유희체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 덩더쿵노래교실(국악)-맞춤형프로그램(조약돌 사랑-장민) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 물감을 이용한 다양한 활동 [인지] 15:00~16:00(60분)	29
30	31 신체기능 (전체) 맨손체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 마음치유 건강 학교(맞춤형 프로그램) - 「갑돌이와 갑순이 이야기」 회상 훈련 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 다음 달 달력 미리 만들기 [인지] 15:00~16:00(60분)					