

2026년 1월 신체 · 인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)		화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
				1	2	3
오전				목 욕/ 건강박수	생활체조	색칠하기
오후				뷰티데이	통문자로 한글익히기	윷놀이
5		6	7	8	9	10
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	풍선아트	색칠하기
오후	백년인생 즐기기	고리던지기	국악교실	신나는 컵타배우기	사회적응프로그램 시장(마트) 나들이	윷놀이
12		13	14	15	16	17
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	색칠하기
오후	웃음 레크레이션	풍선배구	알록달록 종이접기	발마사지	손가락 난타	윷놀이
19		20	21	22	23	24
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	색칠하기
오후	백년인생 즐기기	물병볼링	국악교실	신나는 컵타배우기	오감만족 요리조리	윷놀이
26		27	28	29	30	31
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	색칠하기
오후	웃음 레크레이션 /가족과의대화 (유선)	활력충전 총운동회	색칠하기	영화감상	손가락 난타	윷놀이

. 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다

. 재능기부와 외부행사가 있을시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다.

2026년 2월 신체 · 인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)		화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
2		3	4	5	6	7
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후	백년인생 즐기기	고리던지기	국악교실	뷰티데이	풍선아트	윷놀이
9		10	11	12	13	14
오전	생활체조	목 욕/ 건강박수	목 욕/ 생활체조	오감만족 요리조리	생활체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션	풍선배구	알록달록 종이접기	사회적응프로그램 명절 행사	손가락 난타	윷놀이
16		17 설날	18	19	20	21
오전			목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후			국악교실	신나는 컵타배우기	백년인생 즐기기	윷놀이
23		24	25	26	27	28
오전	생활체조	건강박수	목 욕/ 생활체조	목 욕/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후	웃음 레크레이션 /가족과의대화 (유선)	물병볼링	색칠하기	발마사지	손가락 난타	윷놀이
오전						
오후						

· 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다
· 재능기부와 외부행사가 있을시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다

2026년 3월 신체·인지기능 향상 프로그램 계획표

월 (인지.신체)	화 (인지.신체)	수 (인지.신체)	목 (인지.신체)	금 (인지.신체)	토 (인지.신체)
2	3	4	5	6	7
오전 생활체조	건강박수	목 목/ 생활체조	목 목/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후 퍼즐놀이	고리던지기	국악교실	뷰티데이	사회적응프로그램 지혜의 숲 나들이	윷놀이
9	10	11	12	13	14
오전 생활체조	건강박수	목 목/ 생활체조	목 목/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후 웃음 레크레이션	알록달록 요리조리	알록달록 종이접기	신나는 컵타배우기	손가락 난타	윷놀이
16	17	18	19	20	21
오전 생활체조	건강박수	목 목/ 생활체조	목 목/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후 백년인생 즐기기	풍선배구	국악교실	숲해설	풍선아트	윷놀이
23	24	25	26	27	28
오전 생활체조	건강박수	목 목/ 생활체조	목 목/ 건강박수	생활체조	건강박수
오후 웃음 레크레이션	물병볼링	색칠하기	발마사지	손가락 난타	윷놀이
30	31				
오전 생활체조	건강박수				
오후 백년인생 즐기기 /가족과의대화 (유선)	활력충전 총운동회				

· 어르신들의 욕구와 기관 사정에 따라 프로그램 일정은 변경될 수 있습니다

· 재능기부와 외부행사가 있을시 계획과 달리 일정이 변경될 수 있습니다