

2026년 10월 프로그램 일정표

시간	월	화	수	목	금	토
08:00~09:00	 송영서서비스 건강 체크(혈압, 맥박, 체중, 체온),					
09:00~09:30	오전 간식, 투약 관리, 아침조회 (출석 확인 / 오늘 프로그램 소개)					
09:30~10:00	신체기능회복 -힘뇌체조 -밴드체조	신체기능회복 -힘뇌체조 -영상체조	신체기능회복 -힘뇌체조 -건강박수	인지기능회복 (미술)	신체기능회복 -힘뇌체조 -밴드체조	신체기능회복 -힘뇌체조 -영상체조
10:00~10:40	신체기능회복 (족욕/ 물리치료/ 재활운동/ 산책), 목욕					
10:40~11:40	인지기능회복 (인지훈련)	인지기능회복 (조·작·감각)	인지기능회복 (뇌블럭)	신체기능회복 (음악치료)	인지기능회복 (규칙게임)	인지기능회복 (음악인지)
11:40~12:00	손씻기 및 식사 준비					
12:00~13:00	점심 , 구강관리, 투약관리					
13:00~14:00	휴식 및 취미활동 (오침, 담소, 취미활동)					
14:00~15:00	신체기능회복 (건강체조/ 족욕/ 물리치료/ 재활운동/ 산책), 목욕					
15:00~15:30	여가활동- 레크레이션 (노래교실)					
15:30~16:00	오후 간식, 종례 (오늘 하루 회상하기)					
16:00~17:30	 송영서서비스					
공 지 사 항						
☐ 10월 생신잔치는 10월 1일(목요일)에 있습니다. 10월 생신 어르신은 이 * 심, 김 * 무, 유 * 상, 박 * 남, 한 * 채, 박 * 레, 송 * 순 어르신입니다.						
☐ 매 주 월, 화(여자어르신), 화(남자어르신)은 목욕하는 날입니다.						
☐ 10월 12일부터 독감예방접종이 시작됩니다. 센터에서는 10월 15일에 단체접종을 할 예정이오니 개별적으로 접종하지 않으셔도 됩니다. 접종과 관련해서 전달사항이 있으시면 전화주십시오						
☐ 장기요양 등급 변경 또는 이용 종류 변경 등이 있을 시 반드시 센터에 알려주십시오.						
☐ 위 운영계획은 센터 사정에 따라 달라질 수 있습니다.						



어르신들이 행복한
조은노인복지센터(주간보호)

곡성군 오산면 오산로 715(청단리), T. 061-362-0555

2026년 10월 프로그램계획서

(신체 • 인지 • 가족지지 • 사회적응)

		월	화	수	목	금	토
날 짜					1	2	3
1주	신체				음악치료	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조
	인지				(미술) 11 꽃달력	(규칙게임) 계란판윷기기	(감각) 음악인지
	가족지지 사회적응				생신잔치		개천절
날 짜		5	6	7	8	9	10
2주	신체	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조	건강박수 힘뇌체조	음악치료	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조
	인지	(인지훈련) 어휘력훈련	(조작·감각) 면봉찍기	(수 언어·조작) 뇌블럭	(미술) 화과자	(규칙게임) 어르신파크볼	(감각) 음악인지
날 짜		12	13	14	15	16	17
3주	신체	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조	건강박수 힘뇌체조	음악치료	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조
	인지	(인지훈련) 다른그림찾기	(조작·감각) 가을풍경	(수 언어·조작) 뇌블럭	(미술) 만다라	(규칙게임) 보자기게임	(감각) 음악인지
날 짜		19	20	21	22	23	24
4주	신체	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조	건강박수 힘뇌체조	음악치료	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조
	인지	(인지훈련) 숫자퀴즈	(조작·감각) 과일바구니	(수 언어·조작) 뇌블럭	(미술) 추수	(규칙게임) 어르신볼링	(감각) 음악인지
날 짜		26	27	28	29	30	31
5주	신체	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조	건강박수 힘뇌체조	음악치료	밴드체조 힘뇌체조	영상체조 힘뇌체조
	인지	(인지훈련) 속담퀴즈	(조작·감각) 허수아비바느질	(수 언어·조작) 뇌블럭	(미술) 퍼즐맞추기	(규칙게임) 탁구공게임	(감각) 음악인지

- ※ 프로그램 중 「뇌블럭」, 「음악치료」는 외부강사가 진행하는 프로그램입니다.
- ※ 신체기능회복-족욕, 물리치료, 재활운동은 순환프로그램으로 매일 제공됩니다.
- ※ 위 프로그램은 센터 및 어르신들의 상황과 요구에 따라 변경될 수 있습니다.