

(10월)
건강실



효구미
노인복지센터



“ 어르신에게 편안한 노후를, 가족들에게 효도의 기쁨을 ”

1. 인지활동형프로그램:(매일제공) 2. 인지기능향상프로그램:(주3회제공) 3. 신체기능향상프로그램:(주3회제공)
4. 사회적응프로그램: 매월 1회 5.생신잔치: 매월1회 진행합니다 ※일요일운영을하지않습니다.
프로그램 시간 ① 10:30-11:30 ②13:30-14:30 ③15:00-16:00 ♥

	월 MON	화 TUE	수 WED	목THU	금 FRI	토 SAT
				1 인지활동/반별 달력만들기	2 인지활동/반별 문예활동	3(개천절) 인지활동/반별 만다라색칠하기
①					신체기능향상/ 실버레크	인지기능향상/ 노래부르기
②				*공연* 심봉사대	-볼로볼놀이	
③				혈액순환증진	걷기운동및몸무게측정	간식및위생관리
				내부강사	외부강사(박숙)/내부강사	내부강사
	5(대체공휴일) 인지기능향상/ 실버미술 -명품가방	6 신체기능향상/ 악기활동 -두꺼비귀로,핑거심벌즈	7 목욕&영상시청	8 인지활동/반별 오리고붙이기	9(한글날) 인지활동/반별 숫자놀이	10 인지활동/반별 세계테마여행
①					신체기능향상/ 실버레크	
②	인지활동/반별 -워크북	인지활동/반별 안글쓰기	인지기능향상/ 힐링가요	인지기능향상/ 웃놀이	-탁구공놀이	혈액순환증진
③	신체기능향상/ 혈액순환증진	걷기운동및산책	인지활동/반별 이야기나누기	*사외객용* -세상뉴스-	걷기운동및산책	간식및위생관리
	외부강사(김미정)/내부강사	외부강사(김현아)/내부강사	외부강사(장순임)/내부강사	내부강사	외부강사(박숙)/내부강사	내부강사
	12	13	14	15	16	17
①	인지기능향상/ 실버미술 -꽃바지소녀	인지활동/반별 장터이야기	목욕&영상시청	인지활동/반별 계절음식	인지활동/반별 문예활동	인지활동/반별 숫자쓰기
②	인지활동/반별 -워크북	실버장터	인지기능향상/ 웃음치료	인지기능향상/ 스피드퀴즈	신체기능향상/ 실버레크	혈액순환증진
③	신체기능향상/ 미니농구	실버장터	인지활동/반별 이야기나누기	신체기능향상/ 악기활동 -물고기귀로,차임바	걷기운동및산책	간식및위생관리
	외부강사(김미정)/내부강사	내부강사	외부강사(이동화)/내부강사	외부강사(김현아)/내부강사	외부강사(박숙)/내부강사	내부강사
	19	20	21	22	23	24
①	인지기능향상/ 실버미술 -꽃판지풍경종	신체기능향상/ 악기활동 -레인메이커접시	목욕&영상시청	인지활동/반별 나무꾸미기	인지활동/반별 숫자놀이	인지활동/반별 손맛사끼
②	인지활동/반별 -워크북	*독감예방접종*	인지기능향상/ 힐링가요	인지기능향상/ 보드게임	신체기능향상/ 실버레크	혈액순환증진
③	신체기능향상/ 신발던지기	인지활동/반별 색칠하기	인지활동/반별 이야기나누기	혈액순환증진	-하드스틱색깔놀이	간식및위생관리
	외부강사(김미정)/내부강사	외부강사(김현아)/내부강사	외부강사(장순임)/내부강사	내부강사	외부강사(박숙)/내부강사	내부강사
	26	27	28	29	30	31
①	인지기능향상/ 실버미술 -국화	신체기능향상/ 악기활동 -손짜꼭이	목욕&영상시청	인지기능향상/ 나의얼굴꾸며보기	인지활동/반별 문예활동	인지활동/반별 그림자찾기
②	인지활동/반별 -워크북	*가족끼리* 생신잔치	인지기능향상/ 웃음치료	인지활동/반별 영와감상	신체기능향상/ 실버레크	혈액순환증진
③	신체기능향상/ 신문지공놀이	인지활동/반별 가을이야기	인지활동/반별 이야기나누기	영와감상	-컬링놀이	간식및위생관리
	외부강사(김미정)/내부강사	외부강사(김현아)/내부강사	외부강사(이동화)/내부강사	내부강사	외부강사(박숙)/내부강사	내부강사

프 로 그 램 사 항

매일 아침간식 “죽”제공.
수(오후):정서지원,위생관리(손.발톱,면도)
목,토:혈액순환증진(공기압,온열,족욕,발마사지,안마의자)

※매주 수요일(오전):목욕서비스
※매월 또는 계절에 따라 이.미용 6주 간격이 될수 있음.
※매일기능회복훈련 국민체조(상원후 실시)
※매일 산책 진행 불가시 실내걷기운동 대체

위 계획은 센터 사정에 따라 변경될 수 있으며 궁금한 사항이 있으면 언제든지 연락주십시오 ☺

효구미노인복지센터 ☎ 054-441-0365

<10월> 인지실



“ 어르신에게 편안한 노후를, 가족들에게 효도의 기쁨을 ”

1. 인지활동형/인지기능향상프로그램(활): 매일 제공
2. 신체기능향상프로그램(신): 매주 월,수,목요일(주3회)
3. 일상생활기능유지증진프로그램: 매일 소그룹프로그램에서 제공
4. 가족참여프로그램(생신잔치): 매월 3주째 화요일
5. 사회적응프로그램: 매월 1회

※ 일요일 운영을 하지 않습니다.

♥ 프로그램 시간 ① 10:30-11:30 ②13:30-14:30 ③15:00-16:00 ♥

	월 MON (인지/신체)	화 TUE (인지/감각활동)	수 WED (인지-치료)	목THU (신체/현실인식/사회적응)	금 FRI (신체/회상요법)	토 SAT (신체/인지/건강)
				1	2	3
①				실버체조(신)	혈액순환증진(신)	공기압
②				달력만들기	미술활동(활) -다람쥐	한글교실(활)
③				소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 이미옥/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 김미정, 내부강사	간식 및 위생케어 내부강사
	5	6	7	8	9	10
①	건강요가(신)	목욕 물리치료	혈액순환증진	실버체조(신)	혈액순환증진(신)	공기압
②	소그룹프로그램 -인지자극활동(활)	뇌운동(활)	웃음치료(활)	숫자놀이	미술활동(활) -명품가방	알파벳쓰기(활)
③	탁구공놀이 권지영/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 내부강사	노인입자리교육지원 (동요부르기와 율동게임) 이동화/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 이미옥/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 김미정, 내부강사	간식 및 위생케어 내부강사
	12	13	14	15	16	17
①	건강요가(신)	목욕 물리치료	혈액순환증진	실버체조(신)	혈액순환증진(신)	공기압
②	소그룹프로그램 -인지자극활동(활)	“실버장터”	힐링가요(활)	오려붙이기	미술활동(활) -꽃바지소녀	숨은그림찾기(활)
③	노인입자리교육지원 (색칠하기와 붙이기) 권지영/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 내부강사	노인입자리교육지원 (병뚜껑과 컵쌓기) 장순임/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 이미옥/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 김미정, 내부강사	간식 및 위생케어 내부강사
	19	20	21	22	23	24
①	건강요가(신)	목욕 물리치료	혈액순환증진	실버체조(신)	혈액순환증진(신)	공기압
②	소그룹프로그램 -인지자극활동(활)	♥독감예방♥	웃음치료(활)	도형알기	미술활동(활) -골판지풍경종	한자쓰기(활)
③	노인입자리교육지원 (병뚜껑당겨오기게임) 권지영/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 내부강사	노인입자리교육지원 (틀린그림과다른모양찾기) 이동화/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 이미옥/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 김미정, 내부강사	간식 및 위생케어 내부강사
	26	27	28	29	30	31
①	건강요가(신)	목욕 물리치료	혈액순환증진	실버체조(신)	혈액순환증진(신)	공기압
②	소그룹프로그램 -인지자극활동(활)	★ 생신잔치 ♪ ♪ (가족지지)	힐링가요(활)	가을이야기	미술활동(활) -국화	동화책읽기(활)
③	노인입자리교육지원 (골프공종이컵세우기) 권지영/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 내부강사	오재미놀이 장순임/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동(활) 이미옥/내부강사	소그룹프로그램 -인지자극활동 김미정, 내부강사	간식 및 위생케어 내부강사

※ 인지활동형프로그램: 매일 소그룹프로그램 제공, 인지난이도에 따라 소그룹으로 운영.

프로그램내용

오전 매일 맨손체조, 걷기운동(산책 및 실내걷기운동), 아침간식(죽제공), 산책, 노래방, 정서지원 및 말벗
오후 소그룹인지(매일제공), 개인위생관리(수.토:손.발톱 등 15:00~16:00)

☺ 인지자극활동-매일 소그룹 반별 이동하여 프로그램 진행

효구미노인복지센터 ☎ 054-441-0365

2026년 10월 누리실



효구미
노인복지센터



“ 어르신에게 편안한 노후를, 가족들에게 효도의 기쁨을 ”

1. 인지활동형/인지기능향상프로그램(활): 매일 제공
 2. 신체기능향상프로그램(신): 매주 월,수,금요일(주3회)
 3. 일상생활기능유지증진프로그램: 매일 소그룹프로그램에서 제공
 4. 가족참여프로그램(생신잔치): 매월 3주 화요일
 5. 사회적응프로그램: 매월 1회
- ※ 일요일 운영을 하지 않습니다.

♥ 프로그램 시간 ①10:30-11:30 ②13:30-14:30 ③15:00-16:00 ♥

	월 MON (인지/신체)	화 TUE (인지/가족지지)	수 WED (신체/인지)	목THU (인지)	금 FRI (신체/인지)	토 SAT (인지/신체)
				1 (인지)	2 (신체/인지)	3 (인지/신체)
①				목욕&물리치료	소그룹프로그램 -가을숨은그림단어찾기	달력만들기(활)
②				소그룹프로그램 -위생관리&정서지원	혈액순환증진(신)	혈액순환증진 &노래방
③				뇌운동(활)	미술활동(활) -다람쥐	간식시간 &위생관리
				내부강사	김미경/내부강사	내부강사
	5	6	7	8	9	10
①	소그룹프로그램(활) -차마시기&정서지원 &혈액순환증진	악기활동(활) -아고고벨,카바사 (탁자U)	소그룹프로그램(활) -말놀이동요(귀뚜라미)	목욕&물리치료	소그룹프로그램 -한글날 색칠	가을이야기(활) -허수아비만들기
②	다람쥐,도토리 만들기	세상뉴스전하기 (사회적응)	노인일자리교육지원 -가을동요부르기,게임	웃음치료(활)	혈액순환증진(신)	혈액순환증진 &노래방
③	실버레크(신) -수건으로뽀뽀하기(U)	소그룹프로그램 -가을패턴활동지	실버체조(신)	소그룹프로그램 -위생관리&정서지원	미술활동(활) -명품가방	간식시간 &위생관리
	김동희/내부강사	김미경/내부강사	이미옥/내부강사	이동화/내부강사	김미경/내부강사	내부강사
	12	13	14	15	16	17
①	소그룹프로그램(활) -차마시기&정서지원 &혈액순환증진	악기활동(활) -핑거심벌,오션드럼 (탁자U)	소그룹프로그램(활) -과일,채소 구분하기	목욕&물리치료	소그룹프로그램 -숫자찾기	가을이야기(활) -가을열매
②	노인일자리교육지원 -비오는날소녀색칠 &우산분리기	실버장터	노인일자리교육지원 -병뚜껑컵쌓기,올리기	소그룹프로그램 -위생관리&정서지원	혈액순환증진(신)	혈액순환증진 &노래방
③	실버레크(신) -계란모양맞추기(U)	소그룹프로그램 -가을들판꾸미기	실버체조(신)	뇌운동(활)	미술활동(활) -꽃바지소녀	간식시간 &위생관리
	김동희/내부강사	김미경/내부강사	이미옥/내부강사	내부강사	김미경/내부강사	내부강사
	19	20	21	22	23	24
①	소그룹프로그램(활) -차마시기&정서지원 &혈액순환증진	악기활동(활) -슬레이스벨,뮤지컬 스폰(탁자U)	소그룹프로그램(활) -가을꽃 색칠	목욕&물리치료	소그룹프로그램 -글자찾기	가을이야기(활) -가을수확물색칠
②	노인일자리교육지원 -병뚜껑당겨오기(U)	독감예방접종	노인일자리교육지원 -틀린그림다른모양찾기	웃음치료(활)	혈액순환증진(신)	혈액순환증진 &노래방
③	실버레크(신) -산가지흔들어빼기(U)	소그룹프로그램 -다람쥐의도토리모으기	실버체조(신)	소그룹프로그램 -위생관리&정서지원	미술활동(활) -글판지풍경종	간식시간 &위생관리
	김동희/내부강사	김미경/내부강사	이미옥/내부강사	이동화/내부강사	김미경/내부강사	내부강사
	26	27	28	29	30	31
①	소그룹프로그램(활) -차마시기&정서지원 &혈액순환증진	악기활동(활) -두꺼비귀로,탤버린 (탁자U)	소그룹프로그램(활) -가을나무 만들기	목욕&물리치료	소그룹프로그램 -단어찾아쓰기	손마사지(활) &네일아트
②	노인일자리교육지원 -풍선야구(U)	★생신잔치&공연관람 (가족지지)-성동주어르신 -라온라라공연단	가을전어 오리고불이기&색칠	소그룹프로그램 -위생관리&정서지원	혈액순환증진(신)	혈액순환증진 &노래방
③	실버레크(신) -출라후프돌리기(U)	소그룹프로그램 -가을미로찾기	실버체조(신)	뇌운동(활)	미술활동(활) -국화	간식시간 &위생관리
	김동희/내부강사	김미경/내부강사	이미옥/내부강사	내부강사	김미경/내부강사	내부강사

프 로 그 램 사 항

매일: 아침간식-죽제공, 그룹활동:인지활동형(난이도별)
월요일: 차마시기 함께 혈액순환증진-공기압,발마사지,안마의자,족욕
목요일: 정서지원, 위생관리(손,발톱,면도),파라핀
금요일: 혈액순환증진-파라핀,공기압,발마사지,안마의자,족욕
토요일: 혈액순환증진-공기압,안마의자

※매주 목요일(오전) 목욕서비스
※매월 또는 계절에 따라 이.미용 6주 간격이 될수 있음.
※매일기능회복훈련 국민체조(상원후실시)
※매일 산책 진행 불가시 실내걷기운동 대체

위 계획은 센터 사정에 따라 변경될 수 있으며 궁금한 사항이 있으면 언제든지 연락주시시오◎

효구미노인복지센터 ☎ 054-441-0365