

♥싱글빙글 어르신 하루일과♥

날짜					1(금)	2(토)
08:30 ~ 09:30	오전 차량 송영, 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 맥박), 투약관리					
09:30 ~ 10:00	오전 간식					
10:00 ~ 10:30	출석체크 및 오전 건강 체조					
10:30 ~ 11:00	물리치료 / 자유시간 / 개인운동 / 목욕 및 족욕 서비스					
11:00 ~ 12:00					인지미술활동 동물그리기	인지활동 두뇌훈련-집중력
12:00 ~ 13:00	점심식사 및 개인위생 관리 / 목욕 및 족욕 서비스					
13:00 ~ 14:00	오침 시간 및 자유시간/직원 식사 및 휴게시간					
14:00 ~ 15:00					신체활동 문화활동(음악)	신체활동 젠가 블룩쌓기
15:00 ~ 16:00	zoom화상체조 및 오후 간식					
16:00 ~ 16:30	물리치료 및 자유시간					
16:30 ~ 17:30	저녁식사 / 오후 차량 송영					
날짜	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
08:30 ~ 09:30	오전 차량 송영, 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 맥박), 투약관리					
09:30 ~ 10:00	오전 간식					
10:00 ~ 10:30	출석체크 및 오전 건강 체조					
10:30 ~ 11:00	물리치료 / 자유시간 / 개인운동 / 목욕 및 족욕 서비스					
11:00 ~ 12:00	인지활동 수교구-준가베	신체활동 벨크로공던지기	인지활동 회상-뽕튀기 색칠하기	신체활동 시니어인지체조	인지미술활동 해바라기그리기	인지활동 두뇌훈련-계산하기
12:00 ~ 13:00	점심식사 및 개인위생 관리 / 목욕 및 족욕 서비스					
13:00 ~ 14:00	오침 시간 및 자유시간/직원 식사 및 휴게시간					
14:00 ~ 15:00	신체활동 싱글빙글노래자랑	언어 미술 부채만들기	신체활동 음악레크-스트레칭	인지미술활동 협동화그리기	신체활동 실내볼링	신체활동 미니당구
15:00 ~ 16:00	zoom화상체조 및 오후 간식					
16:00 ~ 16:30	물리치료 및 자유시간					
16:30 ~ 17:30	저녁식사 / 오후 차량 송영					
날짜	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
08:30 ~ 09:30	오전 차량 송영, 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 맥박), 투약관리					
09:30 ~ 10:00	오전 간식					
10:00 ~ 10:30	출석체크 및 오전 건강 체조					
10:30 ~ 11:00	물리치료 / 자유시간 / 개인운동 / 목욕 및 족욕 서비스					
11:00 ~ 12:00	인지활동 수교구-지오보드	신체활동 실내낚시	인지활동 두뇌훈련-실행기능력	신체활동 요가, 옛노래부르기	인지미술활동 종이접기	인지활동 두뇌훈련-언어능력
12:00 ~ 13:00	점심식사 및 개인위생 관리 / 목욕 및 족욕 서비스					
13:00 ~ 14:00	오침 시간 및 자유시간/직원 식사 및 휴게시간					
14:00 ~ 15:00	신체활동 싱글빙글노래자랑	언어 미술 수수께끼, 보리치	신체활동 음악레크-실버체조	인지활동 미로찾기	신체활동 게이트볼	신체활동 오자미던지기
15:00 ~ 16:00	zoom화상체조 및 오후 간식					
16:00 ~ 16:30	물리치료 및 자유시간					
16:30 ~ 17:30	저녁식사 / 오후 차량 송영					
날짜	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
08:30 ~ 09:30	오전 차량 송영, 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 맥박), 투약관리					
09:30 ~ 10:00	오전 간식					
10:00 ~ 10:30	출석체크 및 오전 건강 체조					
10:30 ~ 11:00	물리치료 / 자유시간 / 개인운동 / 목욕 및 족욕 서비스					
11:00 ~ 12:00	인지활동 수교구-야채젠가	신체활동 고무신던지기	인지활동 퍼즐맞추기	신체활동 스카프, 인지체조	인지미술활동 색구별하기	인지활동 두뇌훈련-기억력
12:00 ~ 13:00	점심식사 및 개인위생 관리 / 목욕 및 족욕 서비스					
13:00 ~ 14:00	오침 시간 및 자유시간/직원 식사 및 휴게시간					
14:00 ~ 15:00	신체활동 싱글빙글노래자랑	언어 미술 여름모빌만들기	신체활동 음악레크-스트레칭	인지활동 숫자공부	신체활동 컬링	신체활동 투호던지기
15:00 ~ 16:00	zoom화상체조 및 오후 간식					
16:00 ~ 16:30	물리치료 및 자유시간					
16:30 ~ 17:30	저녁식사 / 오후 차량 송영					
날짜	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
08:30 ~ 09:30	오전 차량 송영, 건강체크 (혈압, 혈당, 체온, 맥박), 투약관리					
09:30 ~ 10:00	오전 간식					
10:00 ~ 10:30	출석체크 및 오전 건강 체조					
10:30 ~ 11:00	물리치료 / 자유시간 / 개인운동 / 목욕 및 족욕 서비스					
11:00 ~ 12:00	인지활동 수교구-수위크지	신체활동 실내볼링	인지활동 숨은그림찾기	신체활동 의자체조	인지미술활동 만다라색칠하기	인지활동 두뇌훈련-회상
12:00 ~ 13:00	점심식사 및 개인위생 관리 / 목욕 및 족욕 서비스					
13:00 ~ 14:00	오침 시간 및 자유시간 / 직원 식사 및 휴게시간					
14:00 ~ 15:00	신체활동 싱글빙글노래자랑	언어 미술 8월 달력만들기	신체활동 음악레크-의자체조	인지활동 그때 그 시절에는	신체활동 벨크로공던지기	신체활동 고리던지기
15:00 ~ 16:00	zoom화상체조 및 오후 간식					
16:00 ~ 16:30	물리치료 및 자유시간					
16:30 ~ 17:30	저녁식사 / 오후 차량 송영					