

2026년도 다사랑어르신학교(주간보호센터) [9월 프로그램 계획안] 보호자용

※ 상기 계획안은 다사랑어르신학교에서 서비스되고 있는 계획안입니다. (상황에 맞추어 변경 가능할 수 있습니다.)

*맞춤형프로그램		월 실버체조	화 실버노래교실	목 실버레크레이션		금 실버체육	토 두뇌건강체조
*프로그램(적용) (10:00~11:00)(14:30~15:30) *매일 (12:40~13:10) 소그룹 산책 *소그룹별 운동							
1주 힘뇌체조	활동명		1일 / 화요일 (신체 / 인지)	2일 / 수요일 (신체)	3일 / 목요일 (인지)	4일 / 금요일 (신체)	5일 / 토요일 (인지)
	힘뇌체조		소미뽀 건강체조	웃으며 삼시다	소미뽀 건강체조	노랫가락 차차차	맨손체조
	건강체조		맞사지건 공기압맞사지	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동		연못속 탁구공 넣기	완벽한 투구	♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지pg		병뚜껑균형잡기		쟁반과 컵 사이		♣맞춤(두뇌건강체조)
2주 힘뇌체조	사회적응 기능회복훈련		맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
	활동명	7일 / 월요일 (인지)	8일 / 화요일 (신체 / 인지)	9일 / 수요일 (신체)	10일 / 목요일 (인지)	11일 / 금요일 (신체)	12일 / 토요일 (인지)
	힘뇌체조	노랫가락 차차차	소미뽀 건강체조	웃으며 삼시다	소미뽀 건강체조	노랫가락 차차차	맨손체조
	건강체조 재활전문PG	재활전문(스트레칭)	밴드체조	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	♣맞춤(노래교실)	양손 공 분류	♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
3주 힘뇌체조	인지pg	취물놀이협동화만들기	양손 숫자 잡기		릴레이(병뚜껑 종이컵 양파링)		♣맞춤(두뇌건강체조)
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
	활동명	14일 / 월요일	15일 / 화요일	16일 / 수요일	17일 / 목요일	18일 / 금요일	19일 / 토요일
	힘뇌체조	노랫가락 차차차	소미뽀 건강체조	웃으며 삼시다	소미뽀 건강체조	노랫가락 차차차	맨손체조
	건강체조 재활전문PG	건강체조	밴드체조	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
4주 힘뇌체조	신체활동	♣맞춤(실버체조)	♣맞춤(노래교실)	게이트볼	♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지pg	십이간지색칠하기	장애물 통과하여 공 받기		컬링 보드게임		♣맞춤(두뇌건강체조)
	사회적응 기능회복훈련	가족과함께하는 추석명절	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
	활동명	21일 / 월요일	22일 / 화요일	23일 / 수요일	24일 / 목요일	25일 / 금요일 추석	26일 / 토요일
	힘뇌체조	노랫가락 차차차	소미뽀 건강체조	웃으며 삼시다			맨손체조
5주 힘뇌체조	건강체조 재활전문PG	건강체조	밴드체조	공체조	추석연휴	추석연휴	밴드체조
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	추석웃놀이	후라이팬 전 뒤집기			다사랑 대한터링
	인지pg	(공예활동)추석송편만들기					민속놀이 풍경색칠하기
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	명절알아보고차례음식상색칠하기	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)			맞사지 보행연습(기본동작훈련)
	활동명	28일 / 월요일	29일 / 화요일	30일 / 수요일			
5주 힘뇌체조	힘뇌체조	노랫가락 차차차	소미뽀 건강체조	웃으며 삼시다			
	건강체조 재활전문PG	건강체조	밴드체조	공체조			
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	♣맞춤(실버체육)	신발 던져 용돈 획득			
	인지pg	도형따라 그려 색칠하기	바구니 오재미 공 던져넣기				
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)			