

2026년도 다사랑어르신학교(주간보호센터) [10월 프로그램 계획안] 보호자용

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

*맞춤형 프로그램		월 실버체조(신체 / 인지)	화 실버노래교실(신체 / 인지)	수 (신체 / 인지)	목 실버레크레이션(신체 / 인지)	금 실버체육	토 두뇌건강체조
1주 힘뇌체조	활동명				1일 / 목요일 (신체 / 인지)	2일 / 금요일 (신체)	3일 / 토요일 개천절 (신체 인지)
	힘뇌체조				날마다 좋은 날	잔치로구나	실버체조(편이아)
	건강체조				접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동				♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지PG				빨래집게 많이 집기		가을과일농작물클라쥬(미술)
	사회적응 기능회복훈련				맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
2주 힘뇌체조	활동명	5일 / 월요일 대체휴일 (신체 / 인지)	6일 / 화요일 (신체 / 인지)	7일 / 수요일 (신체)	8일 / 목요일 (신체 / 인지)	9일 / 금요일 한글날 (신체)	10일 / 토요일 (신체 / 인지)
	힘뇌체조	날마다 좋은 날	보랏빛 엽서	노랫가락 차차차	짚짜라	하하호호 두드려요	행복해요
	건강체조 / 재활전문PG	링체조	백업봉 체조	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동	봉을 이용한 공 이동하기		테이블 탁구	♣맞춤(실버레크레이션)	손에서 손으로	다사랑 대한터링
	인지PG	태극바람개비 만들기 (미술)	접시콘에 탁구공 넣기		사회적응훈련:한글날과 우리말		♣맞춤(두뇌건강체조)
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
3주 힘뇌체조	활동명	12일 / 월요일 (신체 / 인지)	13일 / 화요일 (신체 / 인지)	14일 / 수요일 (신체)	15일 / 목요일 (신체 / 인지)	16일 / 금요일 (신체)	17일 / 토요일 (신체 / 인지)
	힘뇌체조	실버어부바 체조	어르신체조교실	웃으며 삼시다	짚짜라 실버체조	하하호호 두드려요	행복해요
	건강체조 / 재활전문PG	손가락체조	재활전문 프로그램: 의자재활운동	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	♣맞춤(노래교실)	속도를 내며 공이동	♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지PG	모나카 만들기(요리)급식지원센터	색상별 공 넣기		계란한판담기		♣맞춤(두뇌건강체조)
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
4주 힘뇌체조	활동명	19일 / 월요일 (신체 / 인지)	20일 / 화요일 (신체 / 인지)	21일 / 수요일 (신체)	22일 / 목요일 (신체 / 인지)	23일 / 금요일 (신체)	24일 / 토요일 (신체 / 인지)
	힘뇌체조	앉아서 국민체조	노랫가락 차차차	날마다 좋은 날	웃으며 삼시다	아빠의 청춘	자갈치아지매
	건강체조 / 재활전문PG	짹짹이체조	밴드체조	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	팻트병 꼬지 빨리 꺼내기	굴프공으로 컵 세우기	♣맞춤(실버레크레이션)	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지PG	종이컵 미니화분 만들기 (공예)	양손으로 색갈 맞추기		터널방울올리기		♣맞춤(두뇌건강체조)
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)
5주 힘뇌체조	활동명	26일 / 월요일 (신체 / 인지)	27일 / 화요일 (신체 / 인지)	28일 / 수요일 (신체)	29일 / 목요일 (신체 / 인지)	30일 / 금요일 (신체)	31일 / 토요일 (신체 / 인지)
	힘뇌체조	소미뽕건강체조	노랫가락 차차차	웃으며 삼시다	소미뽕 건강체조	노랫가락 차차차	웃으며 삼시다
	건강체조 / 재활전문PG	짹짹이 체조	밴드체조	공체조	접시체조	물병체조	밴드체조
	신체활동	♣맞춤(실버체조)	♣맞춤(노래교실)	풍선우주선 날리기	벽돌 줄세우기	♣맞춤(실버체육)	다사랑 대한터링
	인지PG	영상으로 기억력 게임	색깔매칭 방향놀이		테이블물링게임		양손교차고리전달게임
	사회적응 기능회복훈련	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 / 목욕 보행연습(기본동작훈련)	맞사지 보행연습(기본동작훈련)