2026년 8월 프로그램 계획표

■ 07:30-09:00 개별활동(색칠하기/오리기/퍼즐/펜토미노/칠교놀이) ■ 09:20-09:40 치매예방체조 ■ 09:50-10:50 스트레칭, 올리고재활프로그램
■ 10:50-11:50 신체기능 프로그램 ■ 13:30-14:30 인지기능 프로그램 ■ 15:00-15:20 치매예방 체조 ■ 15:00-16:10 어르신 맞춤형 운동
■ 16:10-17:00 개별활동(색칠하기/오리기/퍼즐/펜토미노/칠교놀이) ■ 신체·인지기능 프로그램 순서가 바뀔수 있음

구분/요일	일	월	화	수	목	금	토
							1
신체기능							족욕
인지기능							달력만들기
대상							A, B그룹
특화/외부							
사회적응/여가정서/지역사회							
	2	3	4	5	6	7	8
신체기능		스틱쌓기	웃음치료프로그램	탁구공블랙홀	목욕/펜토미노	세라밴드	족욕
인지기능		스틱칠하기	전래동화색칠	뇌똑똑학습지	칠교놀이/퍼즐	팥빙수꾸미기	숫자색칠
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화/외부		전신순환운동(oligo)		전문강사활동프로그램	전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)	
사회적응/여가정서/지역사회						8월생신잔치(사회적응)	
	9	10	11	12	13	14	15
신체기능		투호/고리던지기	웃음치료프로그램	공돌리기	목욕/펜토미노	공체조(성게볼)	족욕
인지기능		물감놀이	색종이접기	끈꿰기	퍼즐/빙고게임	8.15광복절꾸미기	점선잇기
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화/외부		전신순환운동(oligo)		전문강사활동프로그램		전신순환운동(oligo)	
사회적응/여가정서/지역사회							
	16	17	18	19	20	21	22
신체기능		폼폼이이젓가락놀이	웃음치료프로그램	병뚜껑컬링게임	목욕/펜토미노	세라밴드	족욕
인지기능		클레이활동	동물알아보기	계란판꾸미기	연꽃과잉어만들기	장구만들기	만다라
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화/외부		전신순환운동(oligo)		전문강사활동프로그램	전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)	
사회적응/여가정서/지역사회							
	23	24	25	26	27	28	29
신체기능		콩주머니던지기	웃음치료프로그램	윷놀이	목욕/펜토미노	공체조(성게볼)	족욕
인지기능		색종이모자이크	옛풍경색칠	뇌똑똑학습지	퍼즐/빙고게임	썬캡만들기	미술활동
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화/외부		전신순환운동(oligo)		전문강사활동프로그램		전신순환운동(oligo)	
사회적응/여가정서/지역사회					재활용분리수거체험(사회적응)		
	30	31					
신체기능		도미노					
인지기능		색종이접기					
대상		A, B그룹					
특화/외부		전신순환운동(oligo)					
사회적응/여가정서/지역사회							

■ 모든 프로그램은 어르신의 신체 및 인지 기능을 고려하여 A/B 그룹으로 나누어 진행함.(A그룹:B그룹을 제외한 모든 어르신 / B그룹:김병례) 세부 내용은 연간계획안을 참조함.
■ 맞춤형 운동 활동 : 실내용 자전거/ 핸디 마사지/ 부분 마사지/ 적외선 온열기/ 세라밴드/ 냉온 족욕 마사지/ 온열 팩 찜질/ 공기압 다리 마사지/ 걷기운동(안전봉, 계단)
■ 상기 일정은 센터 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.