2026년 10월 프로그램 계획표

■ 07:30-09:00 개별활동(색칠하기/오리기/퍼즐/펜토미노/칠교놀이) ■ 09:30-10:10 치매예방체조, 스트레칭, 올리고재활프로그램
■ 10:20-11:20 인지기능 프로그램 ■ 13:30-14:30 신체기능 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	2	3
신체기능					목욕/펜토미노	세라밴드	족욕
인지기능					퍼즐/칠교놀이	한글날만들기	옛풍경색칠
대상					A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화							전신순환운동(oligo)
사회적응/여가정서/지역사회/외부							
	4	5	6	7	8	9	10
신체기능		스틱쌓기	웃음치료프로그램	투호/고리던지기	목욕/펜토미노	도미노	족욕
인지기능		웅헤야	자연을품은고전의멋	열매가가득한가을숲	의좋은형제	전래동화색칠	물감놀이
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화		전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)			전신순환운동(oligo)
사회적응/여가정서/지역사회/외부				전문강사활동프로그램			
	11	12	13	14	15	16	17
신체기능			웃음치료프로그램	보드게임	목욕/펜토미노	탁구공블랙홀	폼폼이젓가락놀이
인지기능		부산의추억	행복이머무는창가	세상에나많은공	향긋한커피로여는오늘	호박꾸미기	뇌똑똑학습지
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화		전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)			
사회적응/여가정서/지역사회/외부		보리떡만들기(여가정서)		10월생신잔치/ 전문강사활동프로그램			가을나들이(지역사회)
	18	19	20	21	22	23	24
신체기능		병뚜껑컬링게임	웃음치료프로그램	낚시놀이	목욕/펜토미노	공체조(성게볼)	족욕
인지기능		시골영감기차놀이	노란가을풍경	제철오징어	일본온천여행	입체꽃병만들기	만다라
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화		전신순환운동(oligo)		전신순환운동(oligo)			전신순환운동(oligo)
사회적응/여가정서/지역사회/외부			독감예방접종(사회적응)	전문강사활동프로그램			
	25	26	27	28	29	30	31
신체기능		윷놀이	웃음치료프로그램	콩주머니던지기	목욕/펜토미노	공돌리기	족욕
인지기능		당신의꽃이될래요	붓으로피어나는사계절	엿장수게임	좋은날예쁜단장	색종이모자이크	끈꿰기
대상		A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹	A, B그룹
특화		전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)	전신순환운동(oligo)			전신순환운동(oligo)
사회적응/여가정서/지역사회/외부				전문강사활동프로그램			

■ 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.