2026년 08월 사랑채 활동계획 안내문

생활주제	어르신들께서 우리주변의 교통기관에 대해 알아보십니다.
활동목표	어르신들께서 직접 이용해보신 교통 기관을 알아보십니다. 어르신들께서 육상, 해상, 항공교통 기관에 대해 알아보십니다. 어르신들께서 교통 기관의 변천과정에 대해 알아보십니다. 어르신들께서 교통 질서에 대해 알아보십니다.
주제선정 이유	다양한 교통 기관의 발달은 우리 생활에 많은 변화를 가져다주었습니다. 교통 기관의 발달로 어느 곳이든 빠르고 편리하게 여행할 수 있게 되었고, 필요한 물건과 소식을 신속하게 주고받을 수도 있게 되었습니다. 따라서 어르신들이 현대 교통 기관의 종류와 이용방법을 이해하고, 친환경적인 교통기관 개발에 생각해 봄으로써 다양한 교통기관에 대해 알아보실 수 있게 주제를 선정하였습니다.

활동일정	1주	2주	3주	4주
	다양한 교통기관	고마운 교통기관	교통기관의 옛날과 오늘	안전한 교통 생활
오전 개별 활동 1교시 08:00~10:00	**어르신 개별맞춤 프로그램-[자체제작] 인지프로그램 book** **[인지기능회복]** 퍼즐 맞추기, 그림 색칠하기, 수 계산, 민화투, 한글교육 등			
오전 집합 활동 2교시 10:00~11:00	**[통합과정] 인지 기능 향상 프로그램 과정** 뇌 운동은 기억력을 지속적으로 상기시킬 수 있도록 도우며 알츠하이머 속도를 최대한 늦추며, 지남력을 지속적으로 상기시킵니다. 또한 어르신께서 완성함으로써 성취감을 느끼시도록 진행됩니다.			
	어르신들께서 다양한 종류의 교통기관을 알아보십니다. [다양한 교통기관 알아보기]	**어르신들께서 일하는 교통기관의 종류와 특징을 알아보십니다** [교통기관의 종류와 특징 알아보기]	**어르신들께서 과거, 현재, 미래의 교통기관을 다양한 방법으로 표현해보십니다.** [현재,미래 교통기관에 관심을 가져보기]	**어르신들께서 교통안전 규칙을 바르게 실천하는 태도를 길러보십니다.** [다양한 교통기관을 사용하는 태도 기르기]
	'안전활동' 폭염 비상대응	**'인지활동'** 교통기관 사용법	**'사회활동'** **영화관람**	**'창작활동'** **9월 달력 만들기**
오전 집합 활동 3교시 11:00~12:00	**[통합과정] 외부 강사 인지·신체프로그램 과정(별도첨부)**			
	미술/ 언어테라피	**신체/ 음악테라피**	**신바람/ 웃음테라피**	**추억/ 회상테라피**
오후 개별 활동 4교시 12:30~13:30	**어르신 개별맞춤 프로그램-[자체제작] 인지프로그램 book** **[인지기능회복]** 퍼즐 맞추기, 그림 색칠하기, 수 계산, 민화투, 한글교육 등			
오후 개별 활동 5교시 13:30~15:30	**[신체기능회복]** 신체 전반적으로 혈액순환이 원활하게 이루어질 수 있도록 도우며, 쇠약해진 체력을 회복하고자 개별적으로 진행됩니다. [적외선치료, 족욕, 발바닥 마사지, 하지마사지, 온열치료 등]			
오후 집합 활동 6교시 15:45~16:30	**[통합과정] 실버 건강 체조 과정**			
	스트레칭	전신튼튼운동	전신율동운동	전신마비 예방 운동

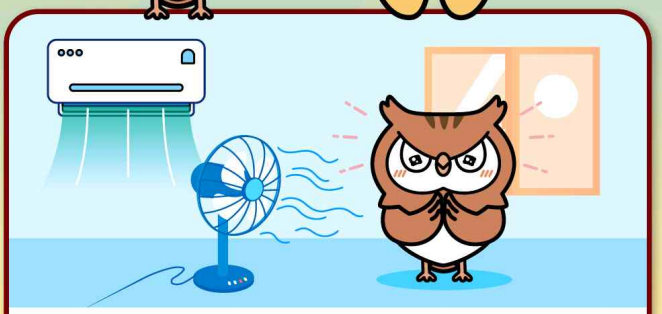
사랑채 주간보호센터

폭염 6대 행동요령





무더위 기상상황 확인



더운 시간대 야외활동 자제



야외활동시 신체노출 최소화



시원한 장소 휴식



충분한 수분섭취



가족 또는 이웃의 안전 살피기

행정안전부

사랑채 주간보호센터