

2024년 10월 일정표

시 간	월	화	수	목	금	토
07:00~09:30	오전 송영 & 간식 & 건강체크					
09:30~10:00	출석 확인 및 건강 체조 (치매예방체조, 국민체조 등)					
	한방차					
10:00~10:30	뇌체조 & 건강 교육 (초성게임, 연상퀴즈, 기억력게임, 건강상식, 신체측정, 재난대피훈련 등)					
10:30~11:30	인지 프로그램	인지 프로그램	인지 프로그램	기공체조	인지 프로그램	대박 웃음치료 / 비타민 체조
				목욕	목욕	
11:30~12:00	휴 식					
12:00~13:00	점심 식사 / 개인 위생 점검					
13:00~14:00	재활운동(걷기, 산책, 근력운동), 여가활동(신문보기, 퍼즐, 보드게임) 물리치료(온열찜질, 공기압마사지, 발마사지)					
14:00~15:00	도구체조	온열뜸	실버 생활체조	인지 프로그램	팡팡 노래교실 (13:00)	인지 프로그램
					생신잔치	
					뷰티케어& 미용봉사	
15:00~15:20	오후 간식					
15:20~16:00	여가 및 신체활동	여가 및 신체활동	여가 및 신체활동	여가 및 신체활동	여가 및 신체활동	여가 및 신체활동
16:00~17:00	1차 송영 및 저녁 식사					
17:00~18:00	2차 송영					

학 성 주 간 보 호 센 터

10월 프로그램 일정표

날 짜	월 (기억력향상)	화 (수&샘활동)	수 (집중력향상)	목 (만들기)	금 (미술활동)	토 (관찰력향상)
		1	2	3	4	5
1부		인지프로그램 (국군의 날에 대해)	인지프로그램 (시&소설 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (수&샘 하기)	웃음치료
2부		온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (개천절에 대해)	팡팡노래방 미용봉사	인지프로그램 (민화 따라그리기)
3부		미니노래방	계란판 탁구게임	페트병으로 공 옮기기	미용봉사	퍼팅
	7	8	9	10	11	12
1부	인지프로그램 (가을 단어 찾기)	인지프로그램 (수&샘 하기)	인지프로그램 (우리글 한글)	기공체조	인지프로그램 (가을꽃 상사화)	비타민체조
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (노래가사 따라쓰기)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (10월 화투 퍼즐과 색칠)
3부	색깔 빨리 말하기	미니노래방	전 뒤집기	국수 먹는 호동이와 재석이	스트레스 날리기	종이컵으로 공 전달하기
	14	15	16	17	18	19
1부	인지프로그램 (가을풍경협동화)	인지프로그램 (속담따라쓰기)	인지프로그램 (시&소설 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (가을단풍 -모자이크)	웃음치료
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (해물파전)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (인생의 사계절)
3부	규칙대로 색깔공 놓기	미니노래방	목표물 맞추기	패턴대로 고깔 끼우기	생신	링 던지기
	21	22	23	24	25	26
1부	인지프로그램 (고구마 캐기)	인지프로그램 (수&샘 하기)	인지프로그램 (노래가사 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (색종이자수 -허수아비)	비타민체조
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (날말 찾기)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (계산하여 색칠하기)
3부	신발양궁	미니노래방	바람 컵 볼링	도구로 공 옮기기	릴레이 축구	탁구공 붙이기
	28	29	30	31		
1부	인지프로그램 (계절구분하기)	인지프로그램 (속담따라쓰기)	인지프로그램 (시&소설 따라쓰기)	기공체조		
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (11월달력만들기)		
3부	스틱으로 공치기	미니노래방	가위바위보 PET 집계 끝기	신문지공 만들어 던지기		

● 프로그램 일정은 센터의 사정에 따라 조정될 수 있습니다.

학성주간보호센터