

12월 프로그램 일정표

날 짜	월 (기억력향상)	화 (수&샘활동)	수 (집중력향상)	목 (만들기)	금 (미술활동)	토 (관찰력향상)
	2	3	4	5	6	7
1부	인지프로그램 (12월달력만들기)	인지프로그램 (수&샘 하기)	인지프로그램 (시&소설 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (김장담그기-1)	비타민체조
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (주렁주렁 곶감)	팡팡노래방 미용봉사	인지프로그램 (절기-대설)
3부	접시콘 놀이	미니노래방	목표물맞추기	종이컵에 탁구공 넣기	신문지 달리기	도구로 공 옮기기
	9	10	11	12	13	14
1부	인지프로그램 (국밥 한그릇)	인지프로그램 (수&샘 하기)	인지프로그램 (노래가사 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (시래기 말리기)	웃음치료
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (김장담그기-2)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (12월 화투 퍼즐과 색칠)
3부	공 털기	미니노래방	점수판에 동전 던지기	스틱으로 공치기	탁구공 빙고	콩주머니축구
	16	17	18	19	20	21
1부	인지프로그램 (월동 준비)	인지프로그램 (속담따라쓰기)	인지프로그램 (시&소설 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (겨울난로와 도시락)	비타민체조
2부	도구체조	온열뜸치료	평생실버체조	인지프로그램 (성탄절 가랜드)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (절기-동지)
3부	꼬치 꿰기	미니노래방	신발 양궁	두레박 놀이	생 신	부채 바람 컵 날리기
	23	24	25	26	27	28
1부	인지프로그램 (크리스마스 카드만들기)	인지프로그램 (수&샘 하기)	인지프로그램 (노래가사 따라쓰기)	기공체조	인지프로그램 (사계절분류하기)	웃음치료
2부	도구체조	온열뜸치료	크리스마스 행사	인지프로그램 (색동이불속نامه)	팡팡노래방 어르신 뷰티케어	인지프로그램 (포장마차)
3부	전 뒤집기	미니노래방	뒤에 눈이 달렸어요	컵으로 공 전달하기	색글자말하기	집게로 컵 탑 쌓기
	30	31				
1부	인지프로그램 (마트 장보기)	인지프로그램 (수&샘 하기)				
2부	도구체조	온열뜸치료				
3부	신문지 발로 찢기	미니노래방				

● 프로그램 일정은 센터의 사정에 따라 조정될 수 있습니다.

학성주간보호센터

2024년 12월 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					

학성주관보호센터