

2026 년 09 월 일정표(주야간보호)

일 자	요 일	시간									
		07:00 ~ 10:00	10:00 ~ 11:00	11:00 ~ 12:00	12:00 ~ 13:00	13:00 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00	17:00 ~ 19:30	
1	화	이송 (입소)	실버체조	주사위놀이	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	물리치료(원적+마사)	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	석식 (17:30) 양치/세면 (18:00) 이송 (퇴소)	
2	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			공던지기				
3	목		맞춤형프로그램(미술)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)				
4	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			볼링게임				
5	토		체조 및 자기소개인사	바둑알놀이			오재미게임				
6	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)				
7	월		맞춤형프로그램(신체)	날말카드놀이			영화감상				
8	화	입소인원 점검	실버체조	젓가락탑쌓기+퍼즐	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	물리치료(원적+마사)	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	양치/세면 (18:00)	
9	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			화살통게임				
10	목		맞춤형프로그램(미술)	체조 및 자기소개인사			물리치료(파라핀)				
11	금	혈압/ 체온검사	맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사	/ 양치	/ 낮잠	국악공연	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	이송 (퇴소)	
12	토		체조 및 자기소개인사	과거회상활동			고리던지기				
13	일		휴무(TV시청)	퍼즐맞추기			휴무(TV시청)				
14	월	당뇨검사 (선택)	맞춤형프로그램(신체)	한국속담풀이	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	탁구테니스공유희기기	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	이송 (퇴소)	
15	화		실버체조	종이성쌓기+퍼즐			물리치료(원적+마사)				
16	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			농구게임				
17	목	담소	맞춤형프로그램(미술)	체조 및 자기소개인사	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	물리치료(파라핀)	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	이송 (퇴소)	
18	금		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			병세우기				
19	토		체조 및 자기소개인사	주사위놀이			게이트볼게임				
20	일	오전간식	휴무(TV시청)	퍼즐맞추기	중식 / 양치	휴식 / 낮잠	휴무(TV시청)	오후 간식 / 노래 교실	흥겨운 노래와 윷동	이송 (퇴소)	
21	월		맞춤형프로그램(신체)	사물기억하기			낙시게임				
22	화		맞춤형프로그램(미술)	체조 및 자기소개인사			물리치료(원적+마사)				
23	수		맞춤형프로그램(교구)	체조 및 자기소개인사			프로그램영상감상				
24	목		체조 및 자기소개인사	골프게임			윷놀이				
25	금		휴무(TV시청)	휴무(TV시청)			휴무(TV시청)				
26	토		휴무(TV시청)	휴무(TV시청)			휴무(TV시청)				
27	일		휴무(TV시청)	휴무(TV시청)			휴무(TV시청)				
28	월		맞춤형프로그램(신체)	과거회상활동			월간건강(체중)점검				
29	화		실버체조	콩·구슬담기			물리치료(원적+마사)				
30	수		맞춤형프로그램(음악)	체조 및 자기소개인사			탁구공올리기				
-	###		0	0			0				

※ 토·일요일은 17:00귀가하며, 평일석식 제공은 19:30귀가 어르신 중 희망자에 한합니다.

자원봉사 활동, 기타 특별행사시 계획한 프로그램이 변경될 수 있습니다.

효드림노인복지센터[031-857-8859]