

2026년 7월 프로그램 진행표

일	월	화 2층 목욕	수 3층 목욕	목	금	토	
			1 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 달력 만들기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 자유 프로그램 활동 오재미 던지기(신체) 물리치료, 개인위생	2 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 자유 프로그램 활동, 미용 건강체조, 건강박수 or 산책 시간 알기(5인지) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	3 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 옥수수 꾸미기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 영화감상(사회적응) 물리치료, 개인위생	4 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 만다라 색칠하기(5인지) 건강체조, 건강박수 자유 프로그램 활동 웃놀이(신체) 물리치료, 개인위생	
5	가족과 함께	6 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 똑같이 그리기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 힐링음악(신체/외부) 캐치볼(신체) 물리치료, 개인위생	7 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 짜궁 찾아 선긋기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버음악(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	8 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 덧셈(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 자유 프로그램 활동 종선 베드민턴(신체) 물리치료, 개인위생	9 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 숨은 그림 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버레크레이션(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	10 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 피종이 쥐기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 웃음치료 (신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	11 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 퍼즐 맞추기(5인지) 건강체조, 건강박수 자유 프로그램 활동 총쏘기(신체) 물리치료, 개인위생
12		13 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 점선 따라 그리기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 힐링음악(신체/외부) 고리 던지기(신체) 물리치료, 개인위생	14 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 특정 단어 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버음악(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	15 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 수세기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 자유 프로그램 활동 탁구공 던지기(신체) 물리치료, 개인위생	16 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 미로 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버레크레이션(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	17 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 오리고 붙이기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 웃음치료 (신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	18 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 스테인드글라스(5인지) 건강체조, 건강박수 자유 프로그램 활동 웃놀이(신체) 물리치료, 개인위생
19		20 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 숫자 따라 색칠하기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 힐링음악(신체/외부) 캐치볼(신체) 물리치료, 개인위생	21 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 속담 알기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버음악(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	22 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 뿔셈(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 예술단 공연 실내 걷기(신체) 물리치료, 개인위생	23 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 틀린 그림 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버레크레이션(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	24 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 색종이 접기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 웃음치료 (신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	25 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 능소화 색칠하기(5인지) 건강체조, 건강박수 자유 프로그램 활동 총쏘기(신체) 물리치료, 개인위생
26		27 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 수이어 선긋기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 힐링음악(신체/외부) 고리 던지기(신체) 물리치료, 개인위생	28 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 그림자 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버음악(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	29 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 계산하기(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 자유 프로그램 활동 주사위 던지기(신체) 물리치료, 개인위생	30 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 같은 모양 찾기(5인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 실버레크레이션(신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	31 Vital check ADL훈련지도, 국민체조 모자이크(5인지,인지) 건강체조, 건강박수 or 산책 웃음치료 (신체/외부) 자유 프로그램 활동 물리치료, 개인위생	

※ 기관사정에 따라 프로그램을 변경진행 할 수 있습니다.

5인지, 인지 프로그램

신체 프로그램

외부강사프로그램

사회적응프로그램

자유프로그램