

2025년 03월 프로그램 계획표

★ 인지훈련 프로그램 : 집중력 활동, 지남력 활동, 기억력 활동, 미술활동, 음악활동, 시지각능력 활동
사고능력 활동, 회상활동, 시청각교육 등

★ 신체활동 프로그램 : 맨손체조, 노인건강체조, 힘뇌체조, 세라밴드 운동
컵쌓기/블록쌓기, 볼링, 다트 던지기, 게이트볼, 윷놀이, 미니농구게임, 발양궁 등

★ 사회적응 프로그램 : 야외나들이, 시장보기, 관공서 견학, 세상뉴스 전하기, 가족사진보고 이야기하기 등

일	월	화	수	목	금	토
30	31					1
10:30~11:30	건강체조					건강체조
인지요법 14:30~15:30	달라진 그림찾기					웃음치료
신체기능 15:40~16:10	발양궁					다트던지기
2	3	4	5	6	7	8
10:30~11:30	건강체조	건강체조	건강체조	목욕서비스	목욕서비스	건강체조
인지요법 14:30~15:30	달력 만들기	만다라 색칠하기	회상활동 (사진보며 이야기)	목욕서비스 시청각교육 (영화,TV시청등)	협동화 이미용봉사	음악활동 (노래가사 따라쓰기)
신체기능 15:40~16:10	고리던지기	낚시	게이트볼		청기백기	윷놀이
9	10	11	12	13	14	15
10:30~11:30	건강체조	건강체조	건강체조	목욕서비스	목욕서비스	건강체조
인지요법 14:30~15:30	특정글자찾기	동화책 읽어주기	퍼즐맞추기	목욕서비스 시청각교육 (영화,TV시청등)	미로찾기	음악활동 (페트병으로 노래부르기)
신체기능 15:40~16:10	도미노게임 /블록쌓기	비석치기	풍선 테니스		미니농구	윷놀이
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:30	건강체조	건강체조	건강체조	목욕서비스	목욕서비스	건강체조
인지요법 14:30~15:30	칠교놀이	수 연결후 색칠하기	따라 그리기 손마사지	목욕서비스 시청각교육 (영화,TV시청등)	거꾸로 쓰기	음악활동 (노래자랑)
신체기능 15:40~16:10	미니볼링	신문지 투호	종이컵으로 탁구공유키기		물통 줄당기기	윷놀이
23	24	25	26	27	28	29
10:30~11:30	건강체조	건강체조	건강체조	목욕서비스	목욕서비스	건강체조
인지요법 14:30~15:30	주어진 단어찾기	동화책 읽어주기	수공부 (수 가르기, 수모으기)	목욕서비스 시청각교육 (영화,TV시청등)	돈 계산하기	음악활동 (페트병으로 노래부르기)
신체기능 15:40~16:10	계란판 공넣기	보자기로 공 유키기	발양궁		고리던지기	윷놀이

- 프로그램일정은 주간보호센터 상황 및 여건에 의해 변경될 수 있습니다. -



북부노인주간보호센터 (055-942-2226)