

2026년 7월 7일

연	단	사무국장	당	당	결	제
2013		정				

구분/요일	일	월	화	수	목	금	토
목적	1. 다양한 프로그램을 통해서 어르신 욕구를 충족시켜드리고 인지 및 신체능력을 향상 시킨다.						
목표	① 치매노인의 인지능력유지 ② 다양한 프로그램으로 신체기능 유지 및 건강증진 ③ 성취감 부여 및 집중력 강화 ④ 치매노인 심리적 안정감 ⑤어르신 욕구 충족						
시간 / 장소	장소: 프로그램실(보행, 기립운동): 10:00~10:30 (신체기능프로그램) 맨손체조, 세라밴드운동: 10:30~10:40 (신체활동프로그램) 식전체조및연하운동: 11:50~12:00 (물리치료) 핫팩 13:00~14:00 (기억전략훈련) 14:10~14:15 (인지기능프로그램) 14:15~15:15 (죽비체조) 15:20~15:30 *내용에 따라 시간과 장소가 변경될수 있습니다						
일차							
오전 신체기능				1 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 PT병당기기	2 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 뉴스전하기(사회적응)	3 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 헨들라게임	4 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 갯수찾기
오후 인지기능				물리치료 달력만들기	물리치료 인지기능풀러스+	물리치료 거북이색칠하기	물리치료 죽목
15:10~15:30				죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)
5 오전 신체기능	보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 폴로어블게임/테이핑봉사	6 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 생활체육	7 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 PT병당기기	8 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 게이트볼게임/한방치료봉사	9 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 인지기능풀러스+	10 치매 예방 교육 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 건강정보전달하기(사회적응)	11 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 한글쓰기
오후 인지기능	물리치료 한글 및 퍼즐맞추기	물리치료 아이스크림구마가	물리치료 나팔꽃 색칠하기	물리치료 잘라붙이기	물리치료 노인학대교육(외부)	물리치료 같은색 찾기	물리치료 죽목
15:10~15:30	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)
12 오전 신체기능	휴관						
오후 인지기능		13 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 생활체육	14 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 탁구공유키기	15 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 풍선날리기	16 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 게이트볼게임/식사나들이	17 노인학대예방교육 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 헬고	18 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 숫자찾기
15:10~15:30		물리치료 한글 및 퍼즐맞추기	물리치료 우산색칠하기	물리치료 숫자잇기	물리치료 인지기능풀러스+	물리치료 여가(영화감상)	물리치료 죽목
19 오전 신체기능	보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 탁구공유키기	20 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 생활체육	21 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 PT병당기기	22 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 죽구게임/한방치료봉사	23 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 인지기능풀러스+	24 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 노래교실	25 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 주스만들기
오후 인지기능	물리치료 한글 및 퍼즐맞추기	물리치료 팔찌만들기	물리치료 그림붙이기	물리치료 만다라색칠하기	물리치료 마트장보기	물리치료 생신잔치	물리치료 죽목
15:10~15:30	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)
26 오전 신체기능	휴관						
오후 인지기능		27 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 생활체육	28 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 탁구공유키기	29 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 폴로어블게임	30 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 인지기능풀러스+	31 보행운동및산책, 맨손체조 세라밴드, 탄성밴드 헨들라게임	
15:10~15:30		물리치료 벌안들기	물리치료 한글 및 퍼즐맞추기	물리치료 헨들게임	물리치료 여가(과일화채만들기)	물리치료 그림찾기	죽비체조 (노래와함께죽비)
		죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	죽비체조 (노래와함께죽비)	