

# 2026년 월 간 프로그램 9월 일 정 표

결 단 당 사무국장 원 장  
재 이자영 김지현 김지현

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      ⑤ 어르신 욕구 충족

시간 / 장소

장소: 프로그램실(보행, 기립운동): 10:00~10:30 (신체기능프로그램) 맨손체조, 세라밴드운동: 10:30~10:40 (신체활동프로그램) 식전체조 및 연하운동: 11:50~12:00 (물리치료) 핏팩 13:00~14:00 (지역전락훈련) 14: 10~14: 15 (인지기능프로그램) 14: 15~ 15: 15(주비체조) 15:20~15:30 \*내용에 따라 시간과 장소가 변경될수 있습니다

| 구분/요일                                       | 일                                   | 월                                     | 화                                     | 수                                           | 목                                       | 금                                           | 토                                       |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 일자                                          |                                     |                                       | 1                                     | 2                                           | 3                                       | 4                                           | 5                                       |
| 오전<br>신체기능                                  |                                     |                                       | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>풍선날리기        | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>인지기능풀러스+ | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>게이트볼게임       | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>숫자연결하기   |
| 오후<br>인지기능                                  |                                     |                                       | 물리치료<br>달력만들기                         | 물리치료<br>농부색칠하기                              | 물리치료<br>건강정보전달하기(사회적응)                  | 물리치료<br>질라볼이(기립)                            | 물리치료<br>족욕/LPN봉사                        |
| 15:10~<br>15:30                             |                                     |                                       | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       |
| 오전<br>신체기능                                  | 6                                   | 7                                     | 8                                     | 9                                           | 10                                      | 11                                          | 12                                      |
| 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>폴로어블게임/타이핑봉사 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>생활체육 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>PT병양기기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>PT병양기기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>휠들라게임/한방치료봉사 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>게이트볼게임   | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>추석상차리기(사회적응) | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>벨트하기     |
| 오후<br>인지기능                                  | 물리치료<br>한글 및 퍼즐맞추기                  | 물리치료<br>칠교                            | 물리치료<br>감자색칠하기                        | 물리치료<br>조각볼이기기                              | 물리치료<br>인지기능풀러스+                        | 물리치료<br>낚시하기                                | 물리치료<br>족욕                              |
| 15:10~<br>15:30                             | 주비체조<br>(노래와함께주비)                   | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       |
| 오전<br>신체기능                                  | 13                                  | 14                                    | 15                                    | 16                                          | 17                                      | 18                                          | 19                                      |
| 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>휠들라게임        | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>생활체육 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>풍선날리기        | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>인지기능풀러스+ | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>게이트볼게임/식사나들이 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>숫자잇기     |
| 오후<br>인지기능                                  | 물리치료<br>한글 및 퍼즐맞추기                  | 물리치료<br>나비만들기                         | 물리치료<br>만다라색칠하기                       | 물리치료<br>질라볼이(나무)                            | 물리치료<br>생선잡치                            | 물리치료<br>코끼리볼이기기                             | 물리치료<br>족욕                              |
| 15:10~<br>15:30                             | 주비체조<br>(노래와함께주비)                   | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       |
| 오전<br>신체기능                                  | 20                                  | 21                                    | 22                                    | 23                                          | 24                                      | 25                                          | 26                                      |
| 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기       | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>생활체육 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>PT병양기기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>PT병양기기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>한복색칠하기       | 휴관                                      | 휴관                                          | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>인지기능풀러스+ |
| 오후<br>인지기능                                  | 물리치료<br>한글 및 퍼즐맞추기                  | 물리치료<br>질라볼이(사람)                      | 물리치료<br>노래교실                          | 물리치료<br>여가(기쁨먹만들기)                          |                                         |                                             | 물리치료<br>족욕                              |
| 15:10~<br>15:30                             | 주비체조<br>(노래와함께주비)                   | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           |                                         |                                             | 주비체조<br>(노래와함께주비)                       |
| 오전<br>신체기능                                  | 27                                  | 28                                    | 29                                    | 30                                          |                                         |                                             |                                         |
| 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기       | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>생활체육 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>탁구공유키기 | 보행운동및산책, 맨손체조<br>세라밴드, 탄성밴드<br>칠교           |                                         |                                             |                                         |
| 오후<br>인지기능                                  | 물리치료<br>한글 및 퍼즐맞추기                  | 물리치료<br>협동게임                          | 물리치료<br>갯수찾기                          | 물리치료<br>여가(영화관상)                            |                                         |                                             |                                         |
| 15:10~<br>15:30                             | 주비체조<br>(노래와함께주비)                   | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                     | 주비체조<br>(노래와함께주비)                           |                                         |                                             |                                         |