

5월 미술 계획안 (박미정)



목적				
정서 표현 및 감정 조절 - 색채·형태·재료를 통한 창작 활동으로 감정을 표현하고 정서적 안정감을 제공 집중력 향상 및 스트레스 완화 - 반복적·몰입형 작업을 통해 집중 시간이 늘어나고 스트레스 완화				
공통				
▶관절 강화 (옆구리) 스트레칭 ▶ 스팟 - 동물다리 손가락 세기 ▶ 건강체조 - 당신의 의미				
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶주제 - 카네이션꽃다발 ▶활동 - 어버이날, 선물 	상	베이킹컵을 겹쳐 입체적인 꽃 모양을 스스로 완성하고 빨대를 꽃대에맞게 자르고 구조 완성하기	색 구성 및 배열 활동을 통한 창의성·미적 감각 자극 반복적인 접기·붙이기를 통한 손 협응력 강화 계절·어버이날 관련 회상 활동으로 기억 자극
		중	베이킹컵을 겹쳐 강사의 도움을 받아 꽃 모양만들고 빨대를 연결하여 1~2송이 꽃을 완성하기	
		하	베이킹컵 펼치기, 눌러주기 등 단순 활동에 참여하고 강사가 고정한 꽃을 잡아보거나 색을 선택해보기	
2주차	▶주제 - 명품가방만들기 ▶활동 - 가방종류, 패션 	상	가방도안을 스스로 색칠하고 개성있게 디자인해보기 명품로고를 균형있게 배치하고 꾸미기	계획하고 완성하는 과정을 통한 성취감 향상 자기표현 능력 및 의사소통 능력 향상 실생활과 연계된 활동으로 흥미 및 참여도 증가
		중	강사의 안내에 따라 도안색칠하고 접기와 풀칠을 도움받아 완성하기	
		하	큰면적을 자유롭게 색칠하고 완성된 가방을 들어보며 만족감 표현하기	
3주차	▶주제- 트릭아트꾸미기 ▶활동 - 정원, 식물 	상	물뿌리개 도안을 오려 입체적으로 접어 부착하고 동그라미 스티커를 붙여 원근감을 표현하기	시각적 착시(트릭아트) 경험으로 흥미도 증가 창의적 미술 활동을 통한 우울감 완화 및 기분 전환 입체 표현을 통한 공간 인지력 자극
		중	물줄기 방향을 선택하고 동그라미 스티커를 일정한 간격으로 붙이기	
		하	큰 원 스티커를 물줄기 위치에 붙이기 동그라미 안을 자유롭게 색칠하기	
4주차	▶주제- 반짝해파리 ▶활동 - 생물, 바다 	상	동그란 원을 직접 오려 해파리 몸통을 만들고, 몸통에 눈·무늬·명암을 넣어 입체감을 표현하기 반짝이 펄을 길이·방향·겹침을 고려해 배치하기	반짝이는 재료 활용으로 흥미와 참여도 증가 바다 주제 회상을 통한 기억 자극 완성 작품 전시를 통한 자존감 향상
		중	반짝이 펄을 일정한 길이로 잘라 붙이고 다리를 여러 개 붙여 해파리 형태를 완성하기	
		하	큰 원 안을 자유롭게 색칠하기 길게 늘어진 다리를 손으로 눌러 고정하기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

5월 음악 계획안 (박지현)



목적	1. 인지 기능 유지 및 향상 (리듬·가사 따라 부르기, 악기 연주 활동을 통해 기억력·주의력 자극) 2. 신체적 리듬 감각 유지 (음악에 맞춘 간단한 움직임으로 균형감각과 운동 조절 능력 자극)			
공통	▶ 이완 스트레칭 ▶ 스팟 - 요일 박수 ▶ 건강체조 - 제비처럼			
주차	활동명	대상자별 목표	기대 효과	
1주차	▶악 기 - 나무도마 	상 양손을 활용한 복합 리듬 활동을 통해 협응력과 표현력을 확장하기	* 상지 근력과 손목의 유연성을 자연스럽게 자극 * 일상생활에서 필요한 기본적인 신체 기능 유지에 긍정적인 영향	
		중 반복적인 연주 활동을 통해 손과 팔의 움직임을 조절하며 점진적으로 집중력 향상		
		하 단순한 반복 동작을 통해 소리와 움직임의 관계 인지하기		
	▶활 동 - 어버이 날 퍼포먼스	상 어버이날의 의미를 이해하고 감사의 감정을 자발적으로 표현 해보기	* 어버이날의 의미를 되새기며 정서적 안정과 만족감 향상 *타인과 함께하는 경험을 통해 사회적 유대감 형성 및 자존감 향상	
		중 어버이날의 의미를 인지하고 트로피를 활용한 포즈 취해보기		
		하 어버이날 관련 활동에 참여하며 트로피를 활용한 동작과 표현 해보기		
2주차	▶악 기 - 손바닥클래퍼 	상 곡의 분위기에 맞춰 강약 조절 시도하기	* 집단 활동 참여로 사회적 교류 기회 확대 * 간단한 악기 연주를 통해 자존감 고양	
		중 노래와 함께 손동작을 결합해 집중 시간 확장하기		
		하 손 모양 타악기를 활용해 소리에 대한 흥미 형성하기		
	▶활 동 - 병뚜껑 옮기기	상 손의 균형을 유지하며 색 구분을 정확히 하고 빠르게 수행하기	* 손과 눈의 협응력 및 집중력이 향상 및 소근육 기능 강화에 도움 * 균형 감각과 인지 기능(색 구분 능력)을 동시에 자극하여 신체·인지 발달을 촉진	
		중 집중하여 손의 균형을 유지하며 색을 구분해 병뚜껑 옮기기		
		하 컵을 유지하고 병뚜껑을 옮기는 동작 연습해 보기		

주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
3 주차	▶악 기 - 롤리팝드럼 	상	일정한 박자에 맞춰 반복 리듬을 안정적으로 연주 해보기	* 양손 협응 활동을 통해 대근육 및 소근육의 협응력 향상 * 두드리기 활동을 통한 리듬 표현으로 스트레스 해소 및 정서적 활력 증진
		중	기본 두드리기 동작으로 단순 리듬 표현	
		하	악기 소리에 반응하며 간단한 움직임과 함께 표현 해보기	
	▶활 동 - 페이스 괄사 	상	괄사 사용 방법을 이해하고 스스로 얼굴 근육 이완 시켜보기	* 얼굴 근육의 긴장을 완화하여 혈액순환 개선에 도움 * 촉각 자극을 통해 감각 활성화 및 심리적 안정감을 유도하며 스트레스 완화에 긍정적인 영향
		중	괄사를 활용하여 주요 부위를 마사지 하며 이완 시키기	
		하	괄사 활용방법을 들으며 혈자리 자극 하기	
4 주차	▶악 기 - 케이지벨 	상	다양한 연주 방식으로 창의적인 리듬 표현	* 자유로운 연주를 통해 창의성 및 자기표현 능력 향상 * 사회적 상호작용 및 유대감 형성
		중	기본 흔들기와 박자 맞추기 연주	
		하	소리에 반응하며 단순 흔들어 보기	
	▶활 동 - 공 이동게임	상	파트너와 협력하여 정확하고 빠르게 공을 이동 시켜 바구니에 넣기	* 협동 활동을 통해 사회성 및 의사소통 능력이 향상 * 신체 조절 능력과 협응력이 강화되며, 성취 경험을 통해 자신감 향상
		중	협동하여 일정한 속도로 공을 이동시키기	
		하	정확한 설명을 듣고 파트너와 함께 연습해보기	

5월 신체 계획안 - 장재원

목적	근력 유지 및 신체 기능 저하 예방 규칙적인 신체 활동을 통해 어르신의 대근육과 소근육을 고르게 사용함으로써 근력 저하를 예방하고, 신체 기능을 최대한 오래 유지하여 일상생활에서의 독립성을 높이는 것을 목적으로 한다.			
공통	인사: 안부 인사를 나누며 오늘의 날짜와 요일을 함께 확인하고 수업 참여 의지를 높인다. 몸풀기 체조: 상·하체를 천천히 풀어주는 관절 중심 체조로 겨울철 경직된 몸을 이완한다. 주의집중: 강사의 동작을 보고 따라 하는 간단한 모방 활동으로 집중력과 반응 능력을 자극한다.			
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶ 신체활동 다이아몬드 지압볼 ▶ 레크활동 액션후프	상	지압 자극을 활용해 감각 인지와 소근육 조절 능력을 정교하게 향상시킨다	말초 혈액순환이 촉진되어 신체 활력이 증가 손 기능이 개선되어 일상생활 수행 능력에 도움
			다양한 동작 결합하여 빠르게 이동 수행한다	
		중	반복적인 쥐기와 굴리기 동작으로 손 기능 활성화를 유도한다	유연성과 리듬감이 향상 신체 표현 활동으로 정서 안정에 도움
			기본 움직임 중심으로 안정적으로 진행한다	
		하	단순 촉각 자극을 통해 신체 반응을 경험하고 감각을 익힌다	
			제자리에서 간단한 동작 익히기 연습한다	
2주차	▶ 신체활동 점핑블럭 ▶ 레크활동 공, 블럭, 실내화	상	리듬감 있는 이동 동작을 수행하며 균형 감각과 협응 능력을 향상시킨다	이 운동은 하체 근력을 강화하고 균형 감각을 향상
			다양한 도구 활용하여 복합 과제 수행한다	
		중	블럭 위 오르내리기 동작을 반복하며 하체 근력과 안정성을 강화한다	문제 해결력과 창의적 사고가 향상 도구 활용 능력과 손 협응력이 증진
			한 가지 도구 중심으로 규칙 따라 진행한다	
		하	낮은 높이에서 보조를 받아 발을 올리고 내리는 기본 동작을 익히며 자신감을 형성한다	
			간단한 놀이 형태로 자유롭게 활용한다	

3주차	▶ 신체활동 지압볼 ▶ 레크활동 탱탱볼	상	상하지를 능동적으로 사용해 반복적인 마사지 동작을 수행한다	지압 자극을 통해 근육 긴장을 완화 혈액순환을 촉진 신체 이완에 도움을 줌
			손과 팔, 시선을 함께 사용해 반복적인 반응 동작을 수행한다	
		중	지압볼을 손이나 발에 굴리며 신체 부위를 인식한다	공의 반응을 활용한 놀이를 통해 반응 속도와 집중력 향상
			상지 움직임과 시각을 활용해 공의 움직임에 반응하며 활동에 참여한다	
		하	천천히 굴려보며 촉감과 자극을 경험한다	
			잡고 굴리거나 가볍게 튕겨보는 기본 동작에 참여한다	
4주차	▶ 신체활동 요가덤벨 ▶ 레크활동 게이트볼 세트	상	다양한 동작 결합하여 근력 강화 수행한다	상지 근력과 안정성이 향상 자세 유지 능력과 균형감각 높아짐
			거리 조절하며 정확하게 목표 통과 수행한다	
		중	기본 자세 유지하며 반복 동작 진행한다	집중력과 조절 능력이 향상 사회적 교류로 정서 안정에 도움
			규칙 따라 순서대로 진행한다	
		하	가벼운 무게로 천천히 움직임 익힌다	
			가까운 위치에서 가볍게 타격 연습한다	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

5월 노래교실 계획안 (고정희)

목적	노래를 매개로 하여 어르신들의 신체·정서·인지·사회적 기능을 통합적으로 활성화하는데 목적을 둔다. 음악적 자극을 통해 인지 기능(기억력·집중력) 향상시키고 함께 부르는 합창을 통해 소속감 및 사회적 교류를 증진시킨다.			
공통	▶ 이완 스트레칭 및 참여자 확인 ▶ 복식호흡과 가-하 까지 소리내기 연습 ▶ 박자, 리듬, 가사, 포인트 체크 ▶ 전체 확인 후 다 같이 부르기			
주차	활동명	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶노래 - 풀리네 남행열차 아파트 사랑이 비를 맞아요 개똥벌레 꽃물 채석강 못난놈	상	건반악기,풍금,피아노,타악기 등 포인트에 맞춰 불러보기	복식호흡을 활용하여 안정적인 발성이 가능해지고, 박자에 맞춰 노래하며 집중력이 향상된다. 가사를 반복해 부르면서 기억력이 자극되고, 합창을 통해 수업 분위기에 적응하며 자신감을 형성하는 데 도움이 된다.
		중	노래 중간에 나오는 포인트와 박자를 배워보기	
		하	복식호흡 (아에이오우)를 배우며 박자와 리듬을 타보기	
2주차	▶노래 - 신곡배우기 평생동안(1절)  전 시간 수업복습 및 가요부르기 애창곡 불러보기	상	노래가사를 음미하여 감정을 넣어 불러보기 추억 회상시켜보기	리듬감 있는 곡과 율동을 통해 신체 활동량이 자연스럽게 증가하여 활력이 높아진다. 노래와 동작을 함께 수행하면서 신체 협응력과 반응 속도가 향상된다.
		중	노래 중간에 나오는 포인트와 박자를 배워본다. 박수치며 손 흔들기 지도	
		하	복식호흡(아~하) 배우기 박자와 리듬을 타보기 큰소리 내보기 지도	
3주차	▶노래 - 신곡배우기 평생동안(2절)  전 시간 수업복습 및 가요부르기 애창곡 불러보기	상	포인트와 박자를 배워본 후 노래를 불러보며 다 같이 불러보기 원곡과 디스코버전 두 가지를 배워본다	가사의 의미를 이해하며 부름으로써 정서적 공감 능력이 자극된다. 느린 템포의 노래를 통해 호흡 조절 능력이 향상되고, 안정적인 발성이 유지된다.
		중	노래 중간에 나오는 포인트와 박자를 배워보기 트로트 꺾기, 박수 배우기	
		하	복식호흡(가,나,다,라)를 배우며 박자와 리듬타기	
4주차	▶노래 - 그동안 배운 신곡 및 애창곡 노래자랑, 레크리에이션, 노래율동	상	포인트와 박자를 배워본 후 노래를 불러보며 다 같이 불러보기 어르신들의 18번 노래 부르고 기억하기	그동안 배운 호흡, 박자, 리듬, 가사 표현을 종합적으로 활용하여 성취감을 경험할 수 있다. 삶을 주제로 한 노래를 통해 긍정적인 감정을 공유하고, 삶에 대한 공감과 위로를 느끼게 된다.
		중	마이크잡고 인사하고 박수받는 상황등을 반복하기 포인트와 박자 배워보기	
		하	복식호흡(가,나,다,라)를 배우며 박자와 리듬 타보기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *