

6월 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	▶ 어깨 목 통증 완화 스트레칭 ▶ 스팟 - 건강박수 (합장,주먹,손끝,손등,손목) ▶ 건강체조 - 내 인생에 박수			
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶주제 - 여름식물잎사귀 ▶활동 - 여름, 식물, 계절 	상	다양한 크기의 잎사귀를 직접 색칠하고 오리기 컵 외부 장식 창의적으로 구성해보기	색종이를 잡고 오리는 과정에서 손가락의 굴곡·신전 운동이 반복됨. 컵 안에 잎을 세워 고정하는 작업은 정교한 손 사용을 요구하여 기능 유지에 도움을 줌.
		중	제공된 도안을 활용하여 잎사귀 완성하기 기본 구조 이해 후 배치해보기	
		하	미리 오려진 잎사귀 붙이기 강사의 도움을 받아 화분꾸미기	
2주차	▶주제 - 여름슬리퍼만들기 ▶활동 - 여름관련이야기 	상	슬리퍼 도안을 스스로 꾸미고 입체 장식까지 완성해보기 색의 조화와 배치를 스스로 계획하여 표현	가위 사용, 장식 붙이기, 풀 바르기 등의 과정에서 손가락 소근육 사용이 활발히 이루어짐 색상 선택, 장식 위치 결정 과정에서 판단력과 사고력이 자연스럽게 자극
		중	기본 장식을 선택하고 강사의 도움을 받아 완성하기 2~3가지 재료를 활용하여 꾸미기 활동에 참여하기	
		하	단순 스티커 붙이기 등 간단한 활동참여하기 교사의 손 유도에 따라 색칠 활동에 참여	
3주차	▶주제- 추억의 모심기 ▶활동 - 농사경험, 논밭 	상	모(털실) 를 일정 간격으로 배열하기 배경(하늘, 논두렁, 물결 등)을 창의적으로 표현해보기	모(벼 모종) 오리기, 붙이기, 흙 표현하기 등의 세밀한 손동작을 반복하며 손가락 근력 유지 양손을 번갈아 사용하면서 협응 능력 자극
		중	강사의 도움을 받아 모를 붙이고 기본 구성을 완성해보기 갈색종이로 논두렁을 표현해보기	
		하	미리 준비된 모 재료를 붙이는 활동하기	
4주차	▶주제- 빙글빙글우산 ▶활동 장마, 부침개 	상	색종이로 우산을 만들고 창의적으로 꾸미기 색화지를 붙여서 우산완성하기	알록달록한 색상은 긍정적 감정을 유도. 시각적 즐거움이 우울감 완화에 도움 입체적으로 완성된 우산을 보며 "내가 만들었다"는 만족감 경험. 작품 전시 시 자긍심 향상.
		중	만들어진 우산을 꾸기고 색화지붙이기	
		하	강사의 도움을 받아 오리기 붙이기 활동참여하기	

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

6월 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 - 지남력 기르기 ▶ 건강체조 - 또 만났네			
주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
1주차	▶악 기 - 멀티톤 블록 	상	다양한 음색을 구분하며 리듬 패턴을 만들어 연주 해보기	* 음색 자극을 통해 청각 인지 능력 리듬 감각 향상 * 반복적인 연주 활동으로 집중력 향상
		중	기본 타법으로 일정한 박자에 맞춰 소리 구분하며 연주 해보기	
		하	악기 탐색 및 기본 박자 익히기	
	▶활 동 - 악력링 	상	좌·우 손을 균형 있게 활용하여 능동적으로 운동 강도를 조절해보기	* 손의 소근육 및 악력이 강화되어 일상생활 동작 (물건 잡기, 식사 등)에 긍정적인 영향 * 반복 운동을 통해 근지구력과 집중력 향상
		중	손의 힘 조절과 기본적인 근력 향상 시키기	
		하	손 사용에 대한 감각을 인지하고 기초적인 근력 활동 해보기	
2주차	▶악 기 - 빨래판 귀로 	상	굵기 강도와 속도를 조절하여 다양한 리듬 표현 해보기	* 손과 팔을 활용한 반복 동작으로 근력 및 리듬감 향상 * 생활 도구와 유사한 악기를 통해 친숙함으로 참여도 및 흥미 유도
		중	일정한 박자에 맞춰 반복적인 굵기 연주 해 보기	
		하	채를 활용하여 소리 내보며 굵어보기	
	▶활 동 - 핸들 돌리기 	상	핸들 회전 속도와 방향을 조절하며 색을 정확히 구분하여 목표 지점에 공을 넣기	* 상지 협응력(눈-손 협응)과 회전 운동 능력이 향상 * 색 구분 활동을 통해 인지 기능이 자극되며, 집중력과 문제 해결 능력 향상
		중	핸들을 안정적으로 회전시키며 색 구분을 통해 공을 바구니에 넣는 과정 연습해보기	
		하	색 자극을 인지하고 활동방법 이해하기	

주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
3주차	▶악기 - 과일셰이커 	상	리듬 변화(빠르기·강약)에 맞춰 다양한 표현 연주 해보기	* 반복적인 흔들기 활동 및 리듬 인지 능력과 집중력 향상 * 시각적 흥미 요소가 결합되어 참여도 증가 및 정서적 만족감 형성
		중	기본 흔들기 동작으로 박자에 맞춰 연주 해보기	
		하	악기를 흔들며 소리에 반응 해보기	
	▶활동 - 우드 지압봉	상	지압 부위를 이해하고 스스로 적절한 강도로 자극하여 근육 이완 및 혈류 개선을 유도하기	* 혈액순환 촉진 및 근육 긴장 완화로 신체 피로 감소 * 촉각 자극을 통해 감각 활성화가 이루어지며, 심리적 안정감과 이완 효과
		중	주요 부위를 지압하며 일정한 강도로 반복 수행하여 이완 효과 향상 시키기	
		하	지압봉을 활용하고 촉각 자극을 경험하며 신체 자극에 대한 반응 관찰하기	
4주차	▶악기 - 붐 웨이커 	상	음높이를 구분하여 서로 협력하며 합주 형태의 연주 해보기	* 음높이 구분과 합주 활동을 통해 인지 기능 및 협동심 향상 * 집단 연주 경험을 통해 사회적 상호작용과 성취감 형성 강화
		중	정해진 순서에 따라 리듬 및 박자 맞추기	
		하	악기를 두드리며 소리 계이름 인지하기	
	▶활동 - 블링블링 퍼포먼스	상	창의적인 표현을 수행하고 음악과 리듬에 맞춰 능동적으로 움직이며 활동 주도하기	* 음악과 신체활동을 결합하여 정서적 활력을 높이고 스트레스 완화 * 표현 활동을 통해 자기 표현력과 자신감이 향상되며, 즐거운 경험을 통해 참여 의욕이 증진
		중	반짝이 봉과 소품을 활용하여 리듬에 맞춘 동작을 수행	
		하	도구를 들고 간단한 움직임을 따라하며 활동을 박자에 맞춰보기	

6월 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	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 - 눈뜨고있는한 (가수강문경) 배워보기 옛가요불러보기	상	음정과 박자를 맞추며 자신 있게 완곡 부르기	<ul style="list-style-type: none"> * 노래 활동을 통해 우울감 및 스트레스 감소 * 반복 학습으로 기억력 및 집중력 향상 * 단체 활동 참여를 통한 사회성 증진과 활력 향상
		중	후렴구를 중심으로 가사를 익혀 자연스럽게 따라 부르기	
		하	리듬에 맞춰 박수 치기 및 반복 구간 함께 참여하기	
2주차	▶노래 - 아버지의강 (가수강문경) 배워보기 옛가요불러보기	상	감정을 담아 자연스럽게 노래 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> * 정서적 안정 및 향수 자극 효과 * 자신감 향상과 의사표현 기회 확대 * 또래와의 교류를 통한 고립감 완화
		중	주요 가사를 기억하며 안정적으로 따라 부르기	
		하	강사의 도움을 받아 후렴구 반복 참여하기	
3주차	▶노래 - 칠갑산 (가수주병선) 배워보기 옛가요불러보기	상	정확한 박자와 음정으로 자신감 있게 불러보기	<ul style="list-style-type: none"> * 호흡 운동을 통한 신체 기능 활성화 * 발표 활동을 통한 자신감 및 성취감 향상 * 음악 활동 참여로 활기찬 분위기 조성
		중	반복 연습을 통해 노래 흐름 익히기	
		하	박수 및 간단한 따라 부르기로 적극 참여하기	
4주차	▶노래 - 들꽃 (가수주병선) 배워보기 옛가요 불러보기	상	감정을 담아 자연스럽게 노래 완곡하기	<ul style="list-style-type: none"> * 음악 활동을 통한 심리적 안정감 향상 * 기억 회상 및 인지 기능 유지 도움 * 프로그램 참여 만족도 및 자존감 향상 * 긍정적 대인관계 형성과 여가생활 활성화
		중	주요 멜로디와 후렴구를 안정적으로 부르기	
		하	강사의 도움과 함께 리듬 및 가사 참여하기	

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

6월 신체 계획안 - 장재원

목적	근력 유지 및 신체 기능 저하 예방 규칙적인 신체 활동을 통해 어르신인 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 루프밴드 ▶레크활동 젓가락씨름	상	저항 활용하여 다양한 근력 운동 수행한다	근지구력과 유연성이 향상 관절 가동 범위 확대에 도움
			빠른 반응으로 상대 제어 수행한다	
		중	일정 강도로 반복 움직임 진행한다	손 힘과 집중력이 향상 소근육 조절 능력이 좋아짐
			규칙 지키며 안정적으로 진행한다	
		하	약한 강도로 천천히 늘리기 연습한다	
			천천히 움직이며 방법 익힌다	
2주차	▶신체활동 폼롤러 ▶레크활동 네모호떡	상	균형 유지하며 다양한 자세 수행한다	코어 안정성과 균형감각이 향상 근육 이완으로 피로 감소에 도움
			빠르게 이동하며 정확하게 위치 맞추기 수행한다	
		중	기본 동작 중심으로 안정적으로 진행한다	순발력과 공간 인지력이 향상 활동 몰입으로 즐거움이 증가
			순서 따라 안정적으로 진행한다	
		하	간단한 자세로 적응 연습한다	
			제자리에서 간단한 동작 익힌다	

3주차	<p>▶신체활동 레돈도볼</p> <p>▶레크활동 축구공, 골대</p>	상	다양한 자세에서 균형 유지하며 동작 수행한다	코어 근력과 균형 능력이 향상 자세 교정과 안정성에 도움
			이동하며 정확하게 골대 향해 슛 수행한다	
		중	기본 움직임 중심으로 안정적으로 진행한다	하체 협응력과 조절 능력이 향상 활동 참여로 활력 증진에 도움
			일정 거리에서 방향 맞추기 진행한다	
		하	제자리에서 간단한 자세 연습한다	
			가까운 위치에서 가볍게 차기 연습한다	
4주차	<p>▶신체활동 세라밴드</p> <p>▶레크활동 배 스쿠터(미로)</p>	상	힘의 강도와 동작 범위를 스스로 조절하며 반복적인 저항 운동을 수행한다	저항운동을 통한 상지 근력 증진 관절 가동 범위 유지
			신체 균형을 유지하며 목표 지점까지 반복 이동한다	
		중	밴드를 당기고 풀며 신체 움직임을 반복한다	상, 하체 근력 및 균형 능력 향상 신체 조절력 및 공간 인지 능력 향상
			상지와 하체를 사용해 균형을 유지한다	
		하	감각 자극을 느끼고 활동에 안정적으로 참여한다	
			신체 움직임과 균형 감각을 경험한다	

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