

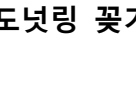
7월 미술 계획안 (박미정)

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	▶ 손, 손목 관절 강화 스트레칭 ▶ 스팟 - 곰세마리 (하하 호호 히히) ▶ 건강체조 - 날리리 맘보			
주차	활동명(준비물)	인지	대상자별 목표	기대효과
1주차	▶ 주제 - 시원한 부채 ▶ 활동 - 전통부채, 여름물건 	상	도안을 다양한 색채를 활용해 색칠하고 종이접시에 붙여 부채를 완성해보기	집중력과 시·지각 능력, 창의적 사고가 증진 과거의 추억을 회상하며 정서적 안정과 우울감 감소에 도움 완성된 작품을 공유하며 자신감과 성취감, 사회적 유대감이 향상
		중	제공된 도안을 활용하여 색칠과 꾸미기 활동에 적극적으로 참여	
		하	간단한 색칠과 스티커 붙이기 활동하기 강사의 도움을 받아 부채를 완성하고 작품 감상하기	
2주차	▶ 주제 - 푸른바다꾸미기 ▶ 활동 - 휴가, 여름생물 	상	셀로판지 색을 스스로 선택하여 창의적으로 필름지 꾸미기 바다속 생물 배치해보기	색채 자극을 통해 시지각 능력과 집중력이 향상 바다와 관련된 회상 활동으로 인지기능과 언어표현 능력이 향상
		중	제공된 도안을 활용하여 바다생물을 꾸미고 부분적인 도움을 받아 바다속 완성해보기 표현한 바다생물을 설명해보기	
		하	셀로판지 붙이기, 스티커 꾸미기 등 단순한 활동하기 강사의 도움을 받아 작품을 완성해보기	
3주차	▶ 주제 - 추억의 팥빙수 ▶ 활동 - 여름음식 	상	솜과 다양한 재료를 활용하여 팥빙수를 창의적이고 입체적으로 표현해보기 토픽색칠하고 팥빙수 완성하기	솜을 뜯고 붙이는 과정에서 소근육 기능과 눈·손 협응력이 향상 감각 자극과 정서적 교류를 통해 우울감 감소와 정서적 안정에 도움 다양한 재료를 활용한 표현활동으로 창의력과 집중력이 증진
		중	제공된 재료를 활용하여 토픽을 배치하고 부분적인 도움을 받아 작품을 완성하기	
		하	솜 붙이기와 스티커 꾸미기 등 간단한 활동에 참여하기	
4주차	▶ 주제 - 건강한 삼계탕 ▶ 활동 - 여름보양식 	상	닭도안을 색칠하고 삼계탕에 들어가는 재료를 만들어서 건강한 삼계탕 완성해보기	여름 보양식과 관련된 추억 회상을 통해 인지기능과 장기기억을 자극 붙이기와 꾸미기 활동을 통해 소근육 기능 및 눈·손 협응력이 향상 음식 재료를 인지하고 표현하면서 언어 능력과 집중력이 증진
		중	도안을 활용하여 재료를 꾸미고 부분적인 도움을 받아 완성하기 삼계탕재료를 말해보기	
		하	간단한 색칠과 강사의 도움을 받아 삼계탕완성하기	

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

7월 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 - 목찌빠 박수 ▶ 건강체조 - 보릿고개			
주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
1주차	▶악 기 - 팝튜브 	상	팝튜브의 길이 조절로 소리의 변화(높낮이·강약)를 인지하며 자율적으로 표현하기	* 팝튜브를 늘리고 줄이며 소리를 만들어내는 과정에서 길이와 소리 변화를 경험 * 감각 자극이 활성화되고, 집중력과 흥미 향상
		중	강사의 시범을 따라 팝튜브를 늘리고 줄이며 소리내기	
		하	신체 움직임과 소리의 연관성 느껴보기	
	▶활 동 - 팔다리 롤러 	상	양측 신체를 균형 있게 활용하여 근육 이완과 혈액순환 촉진 활동 시키기	* 근육 긴장 완화 및 혈액순환 개선 * 스스로 건강관리에 참여하는 자기효능감 향상
		중	팔과 다리에 롤러를 적용하며 신체 부위를 인지하며 근육 자극 해보기	
		하	롤러를 신체에 적용하고 촉각 자극해보기	
2주차	▶악 기 - 레인메이커 	상	기울기와 속도 조절로 소리의 길이와 강약 조절하기	* 빗소리를 연상시키는 부드러운 음향을 통해 심리적 안정감을 형성 * 긴장 완화 및 감각 인지 능력 향상
		중	소리의 시작과 끝을 인지하기	
		하	청각 자극에 집중하기	
	▶활 동 - 도넛링 꽃기 	상	제한된 시간 안에 집게를 활용하여 링을 정확하게 이동시키기	* 눈과 손의 협응력 증진 * 소근육 발달과 손가락 조절 능력 향상
		중	집게 사용법을 이해하고 게임 규칙 이해하기	
		하	집게를 조작해보며 악력 향상 시키기	

주차	활동명		대상자별 목표	기대 효과
3주차	▶악기 - 리듬스틱 	상	제시된 리듬 패턴을 인지하고 정확히 연주하기	* 일정한 박자에 맞양손을 함께 사용하는 과정에서 좌우협응력과 집중력 강화 * 신체 움직임의 조절 능력이 향상
		중	강사의 신호에 따라 시작과 멈춤 표현하기	
		하	리듬스틱을 잡고 두드리는 동작을 경험하기	
	▶활동 - 발바닥 지압판	상	균형을 유지하며 다양한 방법으로 지압판 위를 걸어본다.	* 발바닥 감각 자극을 통해 말초신경 활성화 * 낙상 예방을 위한 기초 체력 향상
		중	균형감각을 유지하며 발바닥 혈자리 눌러보기	
		하	발바닥 자극을 경험하며 감각 인식하기	
4주차	▶악기 - 미니 마라카스 	상	리듬에 맞춘 자발적 표현을 시도하기	* 경쾌한 소리에 맞춰 활동하면서 즐거움을 느끼기 * 정서적 활력과 참여 의지를 높이는 효과
		중	음악에 맞춰 일정한 박자로 마라카스 흔들기	
		하	소리에 대한 흥미 느끼기	
	▶활동 - 나 잡아봐라	상	공중에 떠 있는 풍선의 움직임을 예측하여 정확하게 오재미 던지기	* 시지각 능력과 공간 인지 기능 향상 * 놀이 중심 활동을 통해 정서적 활력 향상
		중	풍선의 위치를 관찰하고 적절한 시점에 오재미를 투척	
		하	풍선을 시각적으로 추적하며 오재미 던지기 활동을 시도	

7월 노래교실 계획안 (문소리)

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 - 가거라 삼팔선 타향살이 단장의 미아리 고개 아침이슬 아파트 보고싶은 여인 울며 헤어진 부산항 고향 무정	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 - 신곡배우기 정든 사람아(1절) <div data-bbox="196 902 418 1070" data-label="Image"> </div> 전 시간 수업복습 및 가요부르기 애창곡 불러보기	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 - 신곡배우기 정든 사람아(2절) <div data-bbox="196 1272 418 1440" data-label="Image"> </div> 전 시간 수업복습 및 가요부르기 애창곡 불러보기	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 - 그동안 배운 신곡 및 애창곡 노래자랑, 레크리에이션 노래울동	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. *

7월 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 땅콩볼 ▶레크활동 컵 뒤집기	상	공의 움직임과 방향을 조절하고 균형을 유지한다	상지 및 체간 근육 사용 유도 균형 감각 및 신체 조절 능력 향상
			속도와 힘을 스스로 조절하며 반복한다	
		중	공을 조작하며 신체 움직임을 반복한다	
			컵을 안정적으로 조작한다	소근육 사용 및 눈-손 협응 향상 집중력 및 반응 속도 향상
		하	감각 자극과 신체 사용에 참여한다	
			컵을 한 개씩 움직이며 손 사용 경험을 한다	
2주차	▶신체활동 튜브밴드 ▶레크활동 스피드 스택킹	상	저항 강도를 조절하고 상지 근력 운동을 수행한다	상지 근력 및 관절 가동 범위 유지 신체 인식 능력 향상
			속도와 리듬을 조절하며 반복한다	
		중	밴드를 당기고 풀며 신체 움직임을 반복한다	
			순서대로 동작을 실행한다	양손 협응 및 소근육 사용 집중력 및 순서 기억력 향상
		하	손과 팔의 기본 움직임을 경험한다	
			기본 조작 활동에 참여한다	

3주차	<p>▶ 신체활동 마사지 스틱</p> <p>▶ 레크활동 손가락 골프</p>	상	신체 부위를 인식하며 반복한다	근육 긴장 완화 및 혈액순환 촉진 신체 감각 인식 및 이완 효과 향상
			힘의 세기와 방향을 조절하며 목표를 달성한다	
		중	마사지 동작을 통한 신체 자극을 경험한다	
			손과 시각을 함께 사용한다	
		하	손과 팔의 기본 움직임을 경험한다	소근육 사용 증진 집중력 및 성취감 증진
			기본 조작 활동에 참여한다	
4주차	<p>▶ 신체활동 필라테스킹</p> <p>▶ 레크활동 파라슈트</p>	상	힘의 강도와 유지 시간을 스스로 조절하며 반복적인 저항 운동을 수행	저항 운동을 통해 상지 근력과 관절 가동범위를 유지 신체 인식을 향상하여 일상생활 동작 수행 능력 유지에 도움
			팔과 어깨, 상체를 함께 사용해 협응 동작과 리듬 활동을 반복 수행한다	
		중	링을 잡고 누르거나 벌리는 동작을 시도한다.	
			상지 움직임을 활용해 주변 참여자와 호흡을 맞추며 활동에 지속적으로 참여한다	
		하	천천히 눌러보며 손과 팔의 기본 움직임을 경험한다.	상지 사용과 협응 능력을 향상 사회적 상호작용과 정서적 안정감 증진에 도움
			파라슈트를 잡고 천천히 흔들어보며 촉감과 움직임을 경험한다.	

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