

**【 2026년 1월 프로그램 일정 계획표 】**

| 일                                                                                  | 월                                 | 화                      | 수                              | 목                                | 금                        | 토                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  |                                   |                        |                                | 1                                | 2                        | 3                        |
|                                                                                    |                                   |                        |                                | 신체마사지<br>14:10 - 14:30           | 신나는 노래<br>14:30 - 15:30  | 구슬 꿰기<br>14:30 - 15:30   |
|                                                                                    |                                   |                        |                                | 즐거운마술<br>14:30 - 15:30           |                          |                          |
| 4                                                                                  | 5                                 | 6                      | 7                              | 8                                | 9                        | 10                       |
| 교구활동<br>14:30 - 15:30                                                              | 국민체조<br>14:10 - 14:30             | 세계여행<br>10:30 - 11:30  | 오자미<br>풍선 맞추기<br>14:30 - 15:30 | 손바느질활동<br>10:30 - 11:30          | 공 체조활동<br>14:30 - 15:30  | 점선따라그리기<br>14:30 - 15:30 |
|                                                                                    | 달력 그림 활동<br>14:30 - 15:30         | 민요교실<br>14:30 - 15:30  |                                | 신체마사지<br>14:10 - 14:30           |                          |                          |
|                                                                                    |                                   |                        |                                | 실버체조<br>14:30 - 15:30            |                          |                          |
| 11                                                                                 | 12                                | 13                     | 14                             | 15                               | 16                       | 17                       |
| 영화감상 A<br>10:30 - 11:30                                                            | 국민체조<br>14:10 - 14:30             | 하루체조<br>10:30 - 11:30  | 두레박놀이<br>14:30 - 15:30         | 신체마사지<br>14:10 - 14:30           | 풍선 맞추기<br>14:30 - 15:30  | 콩 고르기<br>14:30 - 15:30   |
| 바구니 공 넣기<br>14:30 - 15:30                                                          | 속담 맞추기<br>14:30 - 15:30           | 민요교실<br>14:30 - 15:30  |                                | 즉석간식<br>(야채부추전)<br>14:30 - 15:30 |                          |                          |
| 18                                                                                 | 19                                | 20                     | 21                             | 22                               | 23                       | 24                       |
| 해적보드게임<br>14:30 - 15:30                                                            | 국민체조<br>14:10 - 14:30             | 음악감상<br>10:30 - 11:30  | 음악건강체조<br>14:30 - 15:30        | 컵계단쌓기<br>10:30 - 11:30           | 보금자리달달방<br>11:00 - 11:30 | 글자연습<br>14:30 - 15:30    |
|                                                                                    | 세상 핫 이슈<br>알려드리기<br>14:30 - 15:30 | 민요교실<br>14:30 - 15:30  |                                | 신체마사지<br>14:10 - 14:30           |                          |                          |
|                                                                                    |                                   |                        |                                | 실버체조<br>14:30 - 15:30            |                          |                          |
| 25                                                                                 | 26                                | 27                     | 28                             | 29                               | 30                       | 31                       |
| 영화감상 B<br>10:30 - 11:30                                                            | 국민체조<br>14:10 - 14:30             | 색칠 교실<br>10:30 - 11:30 | 풍선축구<br>14:30 - 15:30          | 신체마사지<br>14:10 - 14:30           | 도전퀴즈<br>14:30 - 15:30    | 블록 게임<br>14:30 - 15:30   |
| 색칠 교실<br>14:30 - 15:30                                                             | 퍼즐 맞추기<br>14:30 - 15:30           | 민요교실<br>14:30 - 15:30  |                                | 뽕뽕이 젓가락<br>옮기기<br>14:30 - 15:30  |                          |                          |

월내 사정에 따라서 일정이 변경될 수 있습니다.

2025년 한 해동안 양주보금자리에 보내주신 관심과 사랑에 감사드립니다.  
2026년 병오년 새해가 시작되었습니다. 2026년 한 해동안 항상 웃으시고, 건강하시고  
소망하시는 모든 일들이 풍성한 결실로 맺어지시길 기원합니다.  
새해에는 어르신들께서 평안한 일상을 보내시도록 더욱 노력하겠습니다.

양주보금자리 주간 프로그램계획표

| 시간          | 월                                    | 화       | 수       | 목               | 금       | 토       |
|-------------|--------------------------------------|---------|---------|-----------------|---------|---------|
| 06:00~07:00 | 경관식 제공 / 기상 / 개인위생 관리                |         |         |                 |         |         |
| 07:00~08:30 | 아침식사 / 개인 위생관리 / 구강청결 / 투약           |         |         |                 |         |         |
| 08:30~09:30 | 어르신 개인 미팅, 상담 / 국민체조 / 순환운동          |         |         |                 |         |         |
| 09:30~11:00 | 작업치료/목욕시간 / 건강 체크(간호과) / 복지사 라운딩     |         |         |                 |         |         |
| 11:00~12:00 | 자유시간 / 오손도손 이야기 나누기 또는 TV시청 /자유시간    |         |         |                 |         |         |
| 12:00~13:00 | 점심식사 / 경관식 제공/ 투약 / 개인위생 외모관리 / 구강청결 |         |         |                 |         |         |
| 13:00~14:30 | 개인위생관리 /간식제공 / 투약                    |         |         |                 |         |         |
| 14:30~15:30 | 인지A,<br>신체기능A그룹                      | 여가C그룹   | 여가A그룹   | 인지B,<br>신체기능B그룹 | 여가B그룹   | 인지C그룹   |
|             | 신체/인지활동                              | 신체/여가활동 | 신체/여가활동 | 신체/인지활동         | 신체/여가활동 | 신체/인지활동 |
| 15:30~17:00 | 작업치료 / 실내 걷기운동 / 자유시간                |         |         |                 |         |         |
| 17:00~18:00 | 저녁식사 / 투약 / 개인 위생관리 / 구강청결           |         |         |                 |         |         |
| 18:00~20:00 | 경관식 제공 / 자유시간                        |         |         |                 |         |         |
| 20:00~      | TV시청 및 취침                            |         |         |                 |         |         |

♣ 가족지지 프로그램 ♣

★보금자리달달방 1월 23일(금) 11시

김남만,신경순,변연분 어르신

♥ 생 신 ♥

이 ♣ 순 어르신

♥ 프로그램 ♥

★인지 활동 ★여가활동 ★즉석간식

★ 외부강사: 민요교실(김지현 선생님) / 실버체조 (김애숙 선생님)

♥ 회 의 ♥

매일 직원회의, 사례관리 회의

♣ 교 육 ♣

★ 종사자 교육

노인인권 교육, 급여제공지침 교육, 운영규정 교육, 신입직원교육

★ 입소자 교육

노인인권 및 노인학대예방교육

- ♥ 면회는 사전 예약제로 운영되고 있으며, 사전 예약해주시기 바랍니다.
- 예약된 시간에 맞춰 방문 부탁드립니다. 도착이 늦어지실 경우 연락 주시기 바랍니다.
- ♥ 면회 장소에서 음식물 섭취는 금지되어 있습니다.
- ♥ 간식은 어르신 건강을 위해 소량씩 제공 부탁드립니다.
- ♥ 어르신 물품, 간식을 택배로 보내실 경우 어르신의 성함을 꼭 기록해주시기 바랍니다.
- ♥ 장기요양급여비용 명세서 및 급여제공 기록지 안내
  - 각 가정으로 매월 장기요양급여비용 명세서 및 급여 제공 기록지를 보내드립니다.
  - (장기요양급여 비용 명세서는 가정에서 보관해 주세요.)
- ♥ 어르신 관련 상담이 필요하시면 010-9984-4735, 031-836-7788 연락해주시기 바랍니다.
- ♥ 보금자리달달방 1월 23일 진행 될 예정입니다. 많은 관심 가져주시고 시간 내서 요양원에 방문해주시기 바랍니다. 개별연락드리겠습니다.