

2026년 6월 양주보금자리

<https://blog.naver.com/daon5970>

양주보금자리요양원 블로그주소

어르신들의 편안한 휴식과 건강 관리를 위해 건식 족욕기와 손마사지 기계를 새롭게 마련하였습니다.

따뜻한 온기와 부드러운 마사지로 혈액순환과 심신 안정에 도움을 드릴 예정입니다.

앞으로도 어르신들께 더욱 편안하고 즐거운 일상을 제공해드릴 수 있도록 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, 신체기능A그룹	여가C그룹	여가A그룹	인지B, 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					

♣ 교육 ♣

★ 종사자 교육

노인인권교육, 급여제공지침 교육, 운영규정 교육, 신입직원교육

★ 입소자 교육

노인인권 및 노인학대예방교육

♥ 회의 ♥

매일 직원회의, 사례관리 회의

♥ 보금자리달달방 ♥

안☆예, 원☆숙, 윤☆숙, 최☆레 어르신

♥ 프로그램 ♥

★인지 활동 ★여가활동 ★보금자리달달방

★족석간식 ★손마사지 ★족욕

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

- ♥ 면회 장소에서 음식물 섭취는 금지되어 있습니다.
- ♥ 간식은 어르신 건강을 위해 소량씩 제공 부탁드립니다.
- ♥ 어르신 물품, 간식을 택배로 보내실 경우 어르신의 성함을 꼭 기록해주시기 바랍니다.
- ♥ 어르신 관련 상담이 필요하시면 010-9984-4735, 031-836-7788 연락해주시기 바랍니다.
- ♥ 보금자리 달달방이 진행 될 예정입니다. 안☆예, 원☆숙, 윤☆숙, 최☆레 어르신 보호자님께서 시간 가능하시다면 원에 방문해주시면 감사하겠습니다.

【 2026년 6월 프로그램 일정 계획표 】

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
	국민체조 14:10 - 14:30	하루체조 10:30 - 11:30	창의미술 14:30 - 15:30	신체마사지 14:10 - 14:30	해적보드게임 10:30 - 11:30	점선따라그리기 14:30 - 15:30
	두뇌계산교실 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30		컵 계단 쌓기 14:30 - 15:30	실버체조 14:30 - 15:30	
7	8	9	10	11	12	13
음악건강체조 14:30 - 15:30	퍼즐 맞추기 10:30 - 11:30	세계여행 10:30 - 11:30	추억의 노래방 14:30 - 15:30	신체마사지 14:10 - 14:30	풍선 맞추기 10:30 - 11:30	글자 연습 14:30 - 15:30
	국민체조 14:10 - 14:30	민요교실 14:30 - 15:30		뽕뽕이 나누기 14:30 - 15:30	보금자리달달방 14:30 - 15:30	
	영화감상 B 14:30 - 15:30					
14	15	16	17	18	19	20
낚시놀이 14:30 - 15:30	국민체조 14:10 - 14:30	낚시놀이 10:30 - 11:30	두레박놀이 14:30 - 15:30	손가락 숫자놀이 10:30 - 11:30	콩 주머니 점수맞추기 14:30 - 15:30	푸쉬 팝 누르기 14:30 - 15:30
	단어쓰기 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30	손마사지 15:30 - 16:00	신체마사지 14:10 - 14:30	족욕 15:30 - 16:00	
				실버체조 14:30 - 15:30		
21	22	23	24	25	26	27
탁구놀이 14:30 - 15:30	속담 맞추기 10:30 - 11:30	교구활동 10:30 - 11:30	풍선축구 14:30 - 15:30	신체마사지 14:10 - 14:30	탁구놀이 14:30 - 15:30	과거TV 시청 14:30 - 15:30
	국민체조 14:10 - 14:30	민요교실 14:30 - 15:30		책 속 여행 14:30 - 15:30		
	즉석간식 14:30 - 15:30					
28	29	30				
색칠교실 14:30 - 15:30	국민체조 14:10 - 14:30	건강 관절운동 10:30 - 11:30				
	만들기 놀이 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30				



양주보금자리요양원

* 원내 사정에 따라서 일정이 변경될 수 있습니다.