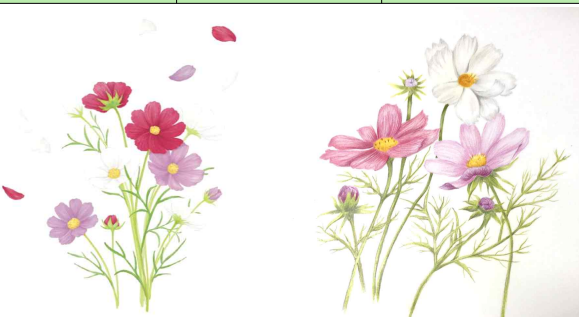


☺ 2026년 10월 프로그램계획표 ☺

주	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3
1주	09:00~10:00				매일 바이탈 체크		
	10:00~11:00				건강체조	건강체조	건강체조
	11:00~12:00				인지활동	인지활동	인지활동
	14:00~15:00				신체활동	신체활동	신체활동
	15:00~16:00				영화관람	노래방	피부관리

2주	날짜	5	6	7	8	9	10
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	인지활동	원예활동	인지활동	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	신체활동	인지놀이	노래교실	실버체조	행복소통	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동	인지활동	영화관람	노래방	피부관리

3주	날짜	12	13	14	15	16	17
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	독감예방접종	인지활동
	14:00~15:00	신체활동	인지놀이	노래교실	실버체조	행복소통	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동	영상	영화관람	인지활동	피부관리

4주	날짜	19	20	21	22	23	24
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	인지활동	인지활동	가을나들이	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	신체활동	인지놀이	노래교실	실버체조	행복소통	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동	영상	인지활동	노래방	피부관리

5주	날짜	26	27	28	29	30	31
	09:00~10:00	매일 바이탈 체크 (혈압/체온) / 혈당(당뇨어르신) / 월 1회 몸무게					
	10:00~11:00	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
	11:00~12:00	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동
	14:00~15:00	노래공연	인지놀이	노래교실	실버체조	행복소통	신체활동
	15:00~16:00	영상	신체활동	영상	신체활동	노래방	피부관리

우리돌봄주간보호센터