

2026년 10월 밸런스주야간보호센터 프로그램계획표

1주차	제공일				목-1	금-2	토-3
	오전				신체 - 도르레 운동	신체 - 슬링운동	맞춤형 물리치료 및 피부관리 및 위생관리
	오후				걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조
2주차	제공일	월-5	화-6	수-7	목-8	금-9	토-10
	오전	인지 - 달팽이 만들기	인지 - 창의인지(외)	신체 - 목욕 및 맞춤형 물리치료	신체 - 실버레크레이션(외)	신체 - 슬링운동	맞춤형 물리치료 및 족욕
	오후	걷기운동 & 9988체조	워킹슬링	워킹슬링	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조
		신체 - 휴지 멀리 날리기	신체 - 탁구공 넣기	문화활동 - 외부공연	인지 - 음악놀이(외)	인지 - 반쪽그리기	인지 - 노래자랑
3주차	제공일	월-12	화-13	수-14	목-15	금-16	금-17
	오전	인지 - 덧셈, 뺄셈	인지 - 창의인지(외)	신체 - 목욕 및 맞춤형 물리치료	신체 - 도르레 운동	신체 - 슬링운동	맞춤형 물리치료 및 피부관리 및 위생관리
	오후	걷기운동 & 9988체조	워킹슬링	워킹슬링	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조
		신체 - 실버레크레이션(외)	신체 - 실버하키	사회적응 - 생일잔치	인지 - 음악놀이(외)	인지 - 음악치료(외)	인지 - 비즈 꿰기
4주차	제공일	월-19	화-20	수-21	목-22	금-23	토-24
	오전	인지 - 한자쓰기	인지 - 창의인지(외)	신체 - 목욕 및 맞춤형 물리치료	신체 - 도르레 운동	신체 - 슬링운동	맞춤형 물리치료 및 족욕
	오후	걷기운동 & 9988체조	워킹슬링	워킹슬링	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조
		신체 - 실버레크레이션(외)	신체 - 발축구	문화활동 - 외부공연	인지 - 음악놀이(외)	인지 - 음악치료(외)	인지 - 청기백기
5주차	제공일	월-26	화-27	수-28	목-29	금-30	토-31
	오전	인지 - 칠교놀이	인지 - 창의인지(외)	신체 - 목욕 및 맞춤형 물리치료	신체 - 도르레 운동	신체 - 슬링운동	맞춤형 물리치료 및 피부관리 및 위생관리
	오후	걷기운동 & 9988체조	워킹슬링	워킹슬링	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조	걷기운동 & 9988체조
		신체 - 실버레크레이션(외)	신체 - 고리던지기	인지 - 색칠하기	인지 - 할로윈 바구니 만들기	인지 - 음악치료(외)	인지 - 선 이어 굿기