

프로그램 운영일정

2025년 12월 / 간략형

수호천사노인전문요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 노인건강운동 15:30~16:30 B그룹 노인건강운동 | 2 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료 | 3 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기 | 4 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리) | 5 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 14:00~15:00 A그룹 레크리에이션 14:00~15:00 B그룹 레크리에이션 | 6 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련 |
| 7 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 어르신들을 위한 음악 듣기 15:00~16:00 추억의 안방극장 | 8 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 노인건강운동 15:30~16:30 B그룹 노인건강운동 | 9 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료 | 10 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기 | 11 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리) | 12 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 14:00~15:00 A그룹 레크리에이션 14:00~15:00 B그룹 레크리에이션 | 13 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련 |
| 14 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 어르신들을 위한 음악 듣기 15:00~16:00 추억의 안방극장 | 15 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 노인건강운동 15:30~16:30 B그룹 노인건강운동 | 16 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료 | 17 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기 | 18 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리) | 19 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 14:00~15:00 A그룹 레크리에이션 14:00~15:00 B그룹 레크리에이션 | 20 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련 |
| 21 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 어르신들을 위한 음악 듣기 15:00~16:00 추억의 안방극장 | 22 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 노인건강운동 15:30~16:30 B그룹 노인건강운동 | 23 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료 | 24 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기 | 25 크리스마스 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리) | 26 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 14:00~15:00 A그룹 레크리에이션 14:00~15:00 B그룹 레크리에이션 | 27 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련 |
| 28 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 어르신들을 위한 음악 듣기 15:00~16:00 추억의 안방극장 | 29 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 노인건강운동 15:30~16:30 B그룹 노인건강운동 | 30 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료 | 31 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기 | | | |