

# 프로그램 운영일정

2026년 03월 / 간략형

수호천사노인전문요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<b>1 삼일절</b> 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	<b>2 대체공휴일(3.1절)</b> 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	<b>3</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	<b>4</b> 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	<b>5</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	<b>6</b> 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	<b>7</b> 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	<b>11</b> 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	<b>12</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	<b>13</b> 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	<b>14</b> 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	<b>18</b> 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	<b>19</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	<b>20</b> 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	<b>21</b> 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	<b>25</b> 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	<b>26</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	<b>27</b> 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	<b>28</b> 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 09:00~09:30 누워서하는 힘보실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료				