

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 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 15:00~16:00 유튜브 동화책 듣기	2 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	3 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	4 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
5 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	6 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	7 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	8 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	9 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	10 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	11 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
12 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	13 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	14 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	15 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	16 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	17 제헌절 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	18 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
19 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	20 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	21 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	22 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	23 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	24 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	25 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
26 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	27 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	28 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 웃음치료 15:30~16:30 B그룹 웃음치료	29 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	30 09:00~09:30 누워서하는 힘뇌 실버체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:30~16:30 A그룹 실버미술(미술심리) 15:30~16:30 B그룹 실버미술(미술심리)	31 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	