

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

수호천사노인전문요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 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	2 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	3 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)	4 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	5 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
6 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	7 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	8 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	9 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	10 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)	11 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	12 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
13 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	14 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	15 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	16 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	17 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)	18 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	19 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
20 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	21 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	22 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	23 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	24 추석 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)	25 추석 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	26 추석 09:00~09:30 앉아서 하는 실버 체조 09:30~10:30 건강체크 - 혈압, 맥박, 호흡, 체온 등 15:00~16:00 사회적응훈련
27 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	28 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	29 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	30 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			