# 프로그램 운영일정

2026년 11월 / 간략형

**수호천사노인전문요양원**

※ (외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자, 프로그램명 밑줄 : 일지작성

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