

2025년 5월 인지기능 프로그램 계획서

주차 내용	1주	2주	3주	4주	5주
인지프로그램	두뇌 건강놀이	풍선배구	색종이찢어붙이기	글씨쓰기 및 읽기	
목표	두뇌 건강 놀이를 통해 기억력 감퇴 및 집중력, 계산력, 인지기능 향상 및 유지한다.	풍선의 색상을 알아 보며 팀을 나눠 풍선을 활용하여 활동함으로써 인지기능 및 소근육의 발달 및 잔존기능을 유지시킨다.	색종이 찢어붙이기를 통해 주의 집중력, 시공간적 지각 및 구성능력을 강화한다.	따라 쓰도록 하는 프로그램으로 한글을 익힘과 동시에 집중력과 치매예방에 도움을 준다.	
내용	주차에 맞게 수행하는 지필 활동으로 지남력, 집중력, 계산력 문제해결 능력을	풍선을 준비하여 어르신들이 배구를 할 수 있도록 한다.	도안을 준비하여 색종이 찢어 붙이기를 한다.	진행자가 좋은글을 읽어드리고 글의 전체 내용을 설명드리 뒤 글씨 따라 쓰거나 읽어 본다.	
대상자	A그룹	A그룹	A그룹	A그룹	
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	
인지프로그램	글씨쓰기 및 읽기	풍선배구	덧셈뺄셈	동화책읽어드리기	
목표	간단한 글자를 읽고 말하거나 써보는 활동을 통해 치매 예방에 도움을 준다.	풍선을 잡고 흔들거나 만져 촉감을 느끼는 활동을 하여 소근육 발달 및 감각을 유지한다.	그림 및 숫자를 보고 말하며 다음 숫자를 떠올리는 행동을 통해 치매예방에 도움을 준다.	구전동화를 읽어드리며 그림과 동화내용을 통해 어르신들의 뇌를 자극하여 인지기능을 향상시킨다.	
내용	간단한 단어 및 글자를 읽어보거나 따라 써보는 활동을 한다.	풍선을 잡고 흔들거나 만져보는 시간을 가진다.	숫자그림 및 과일 그림을 보며 숫자를 맞추거나 다음 숫자를 생각해본다.	“마음씨 착한 양”동화를 읽어드리며 어르신들의 반응을 살펴본다.	
대상자	B그룹	B그룹	B그룹	B그룹	
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	
인지프로그램	동화책읽어드리기	동화책읽어드리기	동화책읽어드리기	동화책읽어드리기	
목표	구전동화책을 읽어드리며 시각 및 청각을 자극한다.				
내용	“주머니가 있는 캥거루”동화를 보여드리며 어르신들의 감각을 자극한다.	“산골짜기의 다람쥐”동화를 보여드리며 어르신들의 감각을 자극한다.	“뽀족뽀족 선인장”동화를 보여드리며 어르신들의 감각을 자극한다.	“아기양의 지혜”동화를 보여드리며 어르신들의 감각을 자극한다.	
대상자	C그룹	C그룹	C그룹	C그룹	
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	

*프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동이 될 수 있음.

2025년 5월 여가 프로그램 계획서

주차 내용	1주	2주	3주	4주	5주
여가프로그램	영화감상	레크리에이션(산가지, 고리던지기, 비석치기)	낚시놀이	영화감상	노래부르기
목표	시청각 자료를 활용하여 다양한 문화 체험 및 영상에 대해 대화를 나누며 사회적 유대감을 형성한다.	어린시절 함께했던 전통놀이를 통해 정서적 안정감을 느끼고, 친목을 다짐으로써 공통의 관심사를 가지고 관계를 향상시킨다.	낚시 놀이를 통해 다양한 물고기를 잡아보는 시간을 가지고 잡기 승부를 통해 재미와 승부욕을 자극한다.	시청각 자료를 활용하여 다양한 문화 체험 및 영상에 대해 대화를 나누며 사회적 유대감을 형성한다.	우울 등 부정적인 정서를 감소시키고, 옛 노래를 통하여 과거의 즐거움을 회상하고 동료 노인과 시대적 공감대를 형성한다.
내용	tv에 휴대폰을 연결하여 다양한 영상을 감상하며 답소를 나누는 시간을 갖는다.(개별 시청을 원하시는 분은 휴대폰 및 테블릿을 촬영하여 영상 제공)	1. 랑던지기를 통하여 인간관계를 형성하고 사회성을 향상시킨다. 어르신들이 즐거움과 만족감을 느끼도록 한다. 2. 비석을 세워놓고 비석 넘어트리기를 한다. 3. 산가지로 어르신들께서 만들고 싶은 도형을 만들어 쌓기를 한다.	시작 전 어르신들과 물고기 이름을 알아보는 시간을 가진 후 즐거운 낚시놀이를 한다.	tv에 휴대폰을 연결하여 다양한 영상을 감상하며 답소를 나누는 시간을 갖는다.(개별 시청을 원하시는 분은 휴대폰 및 테블릿을 촬영하여 영상 제공)	노래 부르기를 유도하여 옛날을 회상하고 부르실 수 있도록 분위기를 조성한다.
대상자	A그룹	A그룹	A그룹	A그룹	A그룹
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	주1회
여가프로그램	노래듣기	영화감상	노래듣기	영화감상	노래듣기
목표	다양한 소리를 통하여 어르신들의 청각을 자극하고 심신의 안정을 도모한다.	신체적 활동이 어려운 어르신들을 위해 영화 감상을 통해 시각적 자극과 마음의 안정을 찾는다.	다양한 소리를 통하여 어르신들의 청각을 자극하고 심신의 안정을 도모한다.	신체적 활동이 어려운 어르신들을 위해 영화 감상을 통해 시각적 자극과 마음의 안정을 찾는다.	다양한 소리를 통하여 어르신들의 청각을 자극하고 심신의 안정을 도모한다.
내용	다양한 노래 및 자연의 소리를 듣고 어르신들의 반응을 살펴본다.	어르신들과 인사를 나눈 후 다양한 영화를 감상하며 편안한 오후를 보내도록 한다	다양한 노래 및 자연의 소리를 듣고 어르신들의 반응을 살펴본다.	어르신들과 인사를 나눈 후 다양한 영화를 감상하며 편안한 오후를 보내도록 한다	다양한 노래 및 자연의 소리를 듣고 어르신들의 반응을 살펴본다.
대상자	B그룹	B그룹	B그룹	B그룹	B그룹
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	주1회

*프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동이 될 수 있음.

2025년 5월 신체기능 프로그램 계획서

주차 내용	1주	2주	3주	4주	5주
인지프로그램	타겟던지기	게이트볼	타겟던지기	게이트볼	타겟던지기
목표	공 주머니, 공 등 다양한 소도구를 활용한 던지기 활동을 통해 어르신들의 대근육 및 집중력, 거리감을 기르도록 한다.	팀을 나눠 게이트볼 활동에 참여하여 친목감과 우의를 기를 수 있으며 게임의 승리를 위해 경쟁하며 경쟁심을 기르고 신체활동을 통해 근력과 집중력을 기르도록 한다.	공 주머니, 공 등 다양한 소도구를 활용한 던지기 활동을 통해 어르신들의 대근육 및 집중력, 거리감을 기르도록 한다.	팀을 나눠 게이트볼 활동에 참여하여 친목감과 우의를 기를 수 있으며 게임의 승리를 위해 경쟁하며 경쟁심을 기르고 신체활동을 통해 근력과 집중력을 기르도록 한다.	공 주머니, 공 등 다양한 소도구를 활용한 던지기 활동을 통해 어르신들의 대근육 및 집중력, 거리감을 기르도록 한다.
내용	순서를 정하여 준비한 공과 빈백을 타겟에 던지고 점수를 계산하여 승패를 정한다.	팀을 나눈 후 순서대로 게이트볼을 활동을 하며 높은 점수를 낸 팀은 승리를 하며 진 팀은 이긴팀을 칭찬하며 친목감을 다지도록 한다. 게이트볼이 어려운 어르신은 보조를 통해 게임에 참여할 수 있도록 한다.	순서를 정하여 준비한 공과 빈백을 타겟에 던지고 점수를 계산하여 승패를 정한다.	팀을 나눈 후 순서대로 게이트볼을 활동을 하며 높은 점수를 낸 팀은 승리를 하며 진 팀은 이긴팀을 칭찬하며 친목감을 다지도록 한다. 게이트볼이 어려운 어르신은 보조를 통해 게임에 참여할 수 있도록 한다.	순서를 정하여 준비한 공과 빈백을 타겟에 던지고 점수를 계산하여 승패를 정한다.
대상자	A그룹	A그룹	A그룹	A그룹	A그룹
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	주1회
인지프로그램	온찜질	온찜질	온찜질	온찜질	온찜질
목표	신체 활동이 어려운 어르신들을 위해 온 찜질을 해드려 근육이완, 염증 및 통증 완화, 혈액순환 개선을 통해 신체적 건강을 유지한다.	신체 활동이 어려운 어르신들을 위해 온 찜질을 해드려 근육이완, 염증 및 통증 완화, 혈액순환 개선을 통해 신체적 건강을 유지한다.	신체 활동이 어려운 어르신들을 위해 온 찜질을 해드려 근육이완, 염증 및 통증 완화, 혈액순환 개선을 통해 신체적 건강을 유지한다.	신체 활동이 어려운 어르신들을 위해 온 찜질을 해드려 근육이완, 염증 및 통증 완화, 혈액순환 개선을 통해 신체적 건강을 유지한다.	신체 활동이 어려운 어르신들을 위해 온 찜질을 해드려 근육이완, 염증 및 통증 완화, 혈액순환 개선을 통해 신체적 건강을 유지한다.
내용	따뜻한 찜질 팩을 활용하여 필요한 부위에 찜질을 해드리며 신체 마사지를 해드린다.	따뜻한 찜질 팩을 활용하여 필요한 부위에 찜질을 해드리며 신체 마사지를 해드린다.	따뜻한 찜질 팩을 활용하여 필요한 부위에 찜질을 해드리며 신체 마사지를 해드린다.	따뜻한 찜질 팩을 활용하여 필요한 부위에 찜질을 해드리며 신체 마사지를 해드린다.	따뜻한 찜질 팩을 활용하여 필요한 부위에 찜질을 해드리며 신체 마사지를 해드린다.
대상자	B그룹	B그룹	B그룹	B그룹	B그룹
횟 수	주1회	주1회	주1회	주1회	주1회

*프로그램은 기관의 사정에 따라서 변동이 될 수 있음.