

아리랑요양원

2026년 (2)월 프로그램 스케줄표

(16 회)

월	화	수	목	금	토
2	3	4	5	6	7
동화회상 가마고개이야기 3:10~4:10 강사: 김혜경		언어미술 가면꾸미기 3:10~4:10 강사: 이차연	음악신체 마라카스 3:10~4:10 강사: 이주현	수교구 패턴블럭 3:10~4:10 강사: 이경훈	
9	10	11	12	13	14
동화회상 집을짚어지게 된 거북 3:10~4:10 강사: 김혜경		언어미술 세뱃돈봉투 3:10~4:10 강사: 이차연	음악신체 탬버린 3:10~4:10 강사: 이주현	수교구 따라해봐요 3:10~4:10 강사: 이경훈	
16	17	18	19	20	21
동화회상 하늘을 나는 조끼 3:10~4:10 강사: 김혜경		언어미술 학사모만들기 3:10~4:10 강사: 이차연	음악신체 손가락난타 3:10~4:10 강사: 이주현	수교구 초코볼 3:10~4:10 강사: 이경훈	
23	24	25	26	27	28
동화회상 부자의소원 3:10~4:10 강사: 김혜경		언어미술 매화족자만들기 3:10~4:10 강사: 이차연	음악신체 캐스터네츠 3:10~4:10 강사: 이주현	수교구 하트퍼즐 3:10~4:10 강사: 이경훈	

※ 상기된 계획안은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

(주)시니어브레인케어

copyright. 2020. Senior Brain Care, All rights reserved. 출판등록 제2021-000029호

2월 음악·신체 프로그램 운영 계획안

프로그램명	음악/신체 프로그램	진행자	이주현 강사
대상자	아리랑요양원	준비물	내용에 상세 기재
목표	음악과 함께 하는 신체 활동을 통해 어르신들의 뇌 기능 강화와 心身 건강을 지켜 삶의 질을 높이기 위함이다.		
	내 용		참 고
1	주제	음악- 아리랑 목동	신체- 마라카스
	목표	-마라카스의 아름다운 소리로 청각을 자극하여 뇌기능을 향상시킨다.	
	기대효과	-새로운 악기를 경험함으로써 뇌기능을 활성화하고 다양한 신체 활동을 통해 신체를 단련할 수 있다. -낮선 교구 리듬 활동을 통해 뇌세포에 자극을 주고 리듬 연주를 통해 우뇌를 활성화하는데 도움을 준다.	
	준비물	오디오, 마라카스	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> - 출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. - 손유희를 배우고 따라 하며 인지 기능을 강화해 본다. - 노래에 맞는 리듬과 율동을 배우고 신나게 따라해 본다. - 마라카스를 이용해 신체활동을 배우고 따라해 본다. - 마무리 운동을 하며 오늘 활동에 대한 소감을 이야기해 본다. 	
2	주제	음악- 다함께차차차	신체- 탬버린
	목표	경쾌한 탬버린 연주로 삶의 잃었던 즐거움과 흥을 되찾는다.	
	기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 손가락 손바닥 손끝을 활용하여 연주함으로써 소근육을 발달시키고 즐거움 리듬 연주를 통해 삶에 기쁨을 더함으로 우울감 등의 부정적 정서를 감소시키는 데 도움을 준다. - 동작을 배우는 과정을 통해 인지 능력을 증진시킨다. 	
	준비물	오디오, 탬버린	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> - 출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. - 손유희를 배우고 따라 하며 인지 기능을 강화해 본다. - 노래에 어울리는 율동을 배우고 신나게 따라 해본다. - 탬버린을 이용해 신체 활동을 배우고 따라 해본다. - 마무리 운동을 하며 오늘 활동에 대한 소감을 이야기해 본다. 	
3	주제	음악 - 찔레꽃	신체- 손가락 난타
	목표	- 손가락을 두드리는 리듬 연주로 흥과 활력을 증진시킨다.	
	기대효과	- 반복적인 리듬 수행으로 기억력을 향상시켜 전두엽 활성화에 도움을 줄 수 있다.	
	준비물	오디오, 손가락 난타 도구	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> - 출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. - 손유희를 배우고 따라 하며 인지 기능을 강화해 본다. - 노래에 어울리는 율동을 배우고 신나게 따라 해본다. - 손가락을 이용해 신체활동을 배우고 따라 해본다. - 마무리 운동을 하며 오늘 활동에 대한 소감을 이야기해 본다. 	
4	주제	음악- 흥시	신체- 캐스터네츠
	목표	-리듬감을 익혀 노래를 부르며 인지를 강화한다.	
	기대효과	-반복되는 리듬 연주를 통해 인지 능력을 향상시키고 가벼운 신체 활동을 통해 자신감과 삶의 행복을 증진시키는데 도움을 준다.	
	준비물	오디오, 캐스터네츠	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> - 출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. - 손유희를 배우고 따라 하며 인지 기능을 강화해 본다. - 노래에 어울리는 율동을 배우고 신나게 따라 해본다. - 캐스터네츠를 이용해 신체활동을 배우고 따라 해본다. - 마무리 운동을 하며 오늘 활동에 대한 소감을 이야기해 본다. 	

※ 상기된 계획안은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

(주)시니어브레인케어

copyright. 2020. Senior Brain Care, All rights reserved. 출판등록 제2021-000029호

2월 동화·회상 프로그램 운영 계획안

	프로그램명	동화/회상 프로그램	진행자	김혜경 강사
	대상자	아리랑요양원	준비물	내용에 상세 기재
	목표	전래동화를 통해 집중력과 기억력을 기르며, 퇴화된 언어기능을 향상시킨다. 놀이를 통한 신체 활동을 통해 삶에 재미를 더하고 운동능력을 향상시킨다.		
	항목	내용		참고
1	프로그램명(주제)	동화 - 가마고개 이야기	놀이 - 눈을 날려요	
	목표	-동화를 보고 퀴즈를 푸는 활동으로 기억력과 사고력을 강화한다.		
	기대효과	동화 내용을 기억하고 퀴즈를 풀며 집중력과 기억 인출 능력을 강화한다. 봉지 던지기 활동으로 손·팔 근육과 전신 움직임 조절 능력이 향상된다. 놀이를 통해 즐거움과 성취감을 경험하며 긍정적 정서를 강화한다.		
	준비물	눈을 날려요 놀이세트		
	프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭 한다. -오늘 볼 동화에 대해 간단히 설명 드린 후, 패드를 보며 동화를 본다. -동화의 내용을 한번 되짚어보며, 기억에 남는 동화에 장면을 이야기 해본다. -인지활동을 통해 과거 기억을 떠올려 인지력을 향상시켜본다. -활동을 마무리한 후 동화를 본 소감에 대해 이야기 나눠 본다.		
2	프로그램명(주제)	동화 - 집을 잃어버리게 된 거북	놀이 - 투호 던지기	
	목표	-동화의 교훈을 통해 삶의 지혜를 발견하고 관계 개선에 도움을 얻는다.		
	기대효과	-놀이를 통해 신체에 활력을 더한다. -협동 놀이를 통해 친화력과 사회성을 증진시킨다. -집중력을 요하는 게임을 통해 집중 훈련을 하여 전두엽의 기능을 강화한다. -동작을 배우는 과정을 통해 인지 능력을 증진시킨다. -동화의 내용을 기억하고 말하는 과정에서 인지 기능을 강화할 수 있다.		
	준비물	투호 던지기 놀이세트		
	프로그램 진행과정	-보는 놀이를 통해 신체에 활력을 더한다. -투호 던지기 놀이를 통해 방향감각 향상과 인지 능력을 향상 시킨다.. -영상을 보며 언어 자극을 해 측두엽을 활성화시킨다. -영상의 내용을 기억하는 훈련을 하고 인출하는 연습을 해 전두엽을 강화한다.		
3	프로그램명(주제)	동화 - 하늘을 나는 조끼	놀이 - 볼링 놀이	
	목표	-영상을 보고 이야기하는 과정을 통해 퇴화된 언어 능력을 향상시킨다.		
	기대효과	-놀이를 통해 신체에 활력을 더한다. -볼링 놀이를 통해 방향감각 향상과 인지 능력을 향상 시킨다.. -영상을 보며 언어 자극을 해 측두엽을 활성화시킨다. -영상의 내용을 기억하는 훈련을 하고 인출하는 연습을 해 전두엽을 강화한다.		
	준비물	-볼링 놀이세트		
	프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. -오늘 볼 영상에 대해 간단히 설명 드린 후 영상을 시청한다. -영상의 내용을 한번 되짚어보며, 기억에 남는 영상의 장면을 이야기해 본다. -놀이 세트를 이용해 재미있는 놀이를 진행해 본다. -활동을 마무리한 후 영상을 본 소감에 대해 이야기 나눠본다.		
4	프로그램명(주제)	동화 - 부자의 소원	놀이 - 계란판 막대꽃기	

목표	-동화의 교훈을 통해 삶의 지혜를 발견하고 생각하는 힘을 길러 전두엽을 강화한다.	
기대효과	-가벼운 신체 활동으로 몸에 활력을 불어 넣고 즐거움을 드려 정서를 강화한다. -영상을 보며 언어 자극을 해 측두엽을 활성화시킨다. -영상의 내용을 기억하는 훈련을 하고 인출하는 연습을 통해 전두엽을 강화한다.	
준비물	- 계란판 막대꽃기 놀이세트	
프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 신나게 노래 부르며 율동한다. -오늘 볼 영상에 대해 간단히 설명 드린 후, 함께 시청한다. -영상의 내용을 한번 되짚어보며, 기억에 남는 장면을 이야기하고 퀴즈를 풀고 교훈을 생각해 본다. -가벼운 스트레칭으로 활동을 마무리한다.	

※ 상기된 계획안은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

(주)시니어브레인케어

copyright. 2020. Senior Brain Care, All rights reserved. 출판등록 제2021-000029호

저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

2월 언어·미술 프로그램 운영 계획안

프로그램명	언어/미술 프로그램	진행자	이차연 강사
대상자	아리랑요양원		내용에 상세 기재
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 활동을 통해 공간 능력 인지 능력 소 근육 활용 및 유지에 도움을 줄 수 있다. - 미술 활동의 절차를 기억함으로써 기억력에 도움을 줄 수 있다. 		
1	주제	가면꾸미기	
	목표	-병오년 말의 해를 맞이해 활동함으로써 전통문화에 대한 이해와 관심을 높이고, 세대 간 소통과 화합을 도모한다.	
	기대효과	-활동을 통해 소근육 운동기능을 유지 및 향상 시키고 작품을 완성해 써보며 성취감과 즐거움을 느끼며 정서적으로 안정감을 줄 수 있다.	
	준비물	색접시, 도안, 무빙아이, 가위, 풀, 고무줄	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> -출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. -2026년 새해를 맞이해 어르신들의 띠를 알아보고 이야기 나눈다. -말 얼굴 그림들 나눠드리고 자유롭게 채색한다. -색칠이 완성된 말얼굴을 오려 색접시에 눈, 코, 입 등을 붙인다. -눈에는 무빙아이를 붙여 입체감을 살려준다. -색접시 양쪽에 구멍을 뚫어 고무줄을 연결해 가면을 완성한다. -완성된 가면을 써보며 서로 감상평을 나누고 활동을 마무리한다. 	
2	주제	세뱃돈봉투	
	목표	-종이접기 활동을 통해 정서적 안정감을 증진 시키고 집중력을 향상 시킨다.	
	기대효과	-작품활동을 통해 실행하고 완성되어가는 모습을 보며 인지력, 이해력, 등의 뇌를 활성화 시킬 수 있다.	
	준비물	색지, 풀, 꾸미기 장식	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> -출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. -설날에 대한 추억을 생각해보며 이야기 나눈다. -색지를 나눠드리고 과정을 설명드린다. -진행자와 함께 호흡하며 천천히 단계에 맞춰 접기를 한다. -봉투를 완성하고 꾸미기 장식으로 세뱃돈 봉투를 완성한다. -완성된 봉투에 가짜돈을 넣어보며 이야기 나눈다. 	
3	주제	학사모만들기	
	목표	창작 활동을 통하여 소근육 운동 기능 활성화에 도움을 제공할 수 있다.	
	기대효과	-만들기 순서를 인지하며 색지를 접는 과정에서 손끝을 자극시켜 소근육 운동기능을 향상 및 유지 시킬 수 있다.	
	준비물	검정 색지, 가위, 풀 or 양면 테이프, 꾸미기 재료	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> -출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨 등에 대해 이야기하고, 스트레칭 한다. -졸업에 대한 추억에 대해 이야기 나눠 본다. -색지를 주어진 순서에 따라 꼼꼼히 접는다. -꾸미기 재료를 이용해 학사모를 완성하고 머리에 써본다. -완성된 작품을 보며 감상평을 나눈다. 	

4	주 제	매화족자만들기	
	목표	-어르신들에게 익숙한 주제를 통해 회상하고 이야기 나누며 기억력을 회복한다.	
	기대효과	-창작 활동을 통하여 소근육을 운동 기능 활성화에 도움을 제공할 수 있다.	
	준비물	A4종이, 먹물, 빨대, 빨간물감, 색지, 면봉, 끈	
	프로그램 진행과정	<ul style="list-style-type: none"> -출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨 등에 대해 이야기하고, 스트레칭 한다. -매화꽃에 대해 이야기 나눠 본다. -A4종이를 나눠드리고 먹물을 종이위에 군데 군데 떨어뜨린 후 빨대를 이용해 천천히 붙여 나무를 표현해준다. -면봉을 이용해 물감을 찍어 매화꽃을 표현해준다. -먹물과 물감이 마른 후 색지에 종이를 붙여 족자를 완성한다. -완성된 작품을 보며 감상평을 나눈다. 	

※ 상기된 계획안은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

2월 수교구 프로그램 운영계획안

프로그램명	수/교구 프로그램	진행자	이경훈 강사
대상자	아리랑요양원	준비물	내용에 상세 기재
목표	다양한 교구를 활용해 손과 눈의 협응력과 공간지각력, 도형 인지력, 기억력, 창의력 등을 강화시켜 뇌자극을 시키고 향상 시킨다.		
항목	내용		참고
1	주제	패턴 블럭	
	목표	패턴 블럭을 맞추며 공간에 대한 인지력을 강화하고 아름다운 작품을 만들며 긍정적 정서를 강화한다.	
	기대효과	-패턴 블럭 맞추기를 통해 집중력 및 인지 기능 유지에 도움을 제공할 수 있다. -다양한 색과 모양을 접함으로써 색 감각, 형태 인지에 도움을 줘 후두엽을 강화할 수 있다.	
	준비물	패턴 블럭	
	프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. -교구를 살펴보고, 교구가 각각 어떤 모양인지, 어떤 색인지에 대해 말해 본다. -블럭과 블럭 사이에 들어갈 수 있는 모양의 블럭을 찾아내어 끼워 본다. -블럭을 결합하여 쌍둥이 도형을 만들어 본다. -자유롭게 블럭을 맞춰 새로운 모양을 창작해 본다. -가벼운 스트레칭으로 활동을 마무리한다.	
2	주제	따라해봐요	
	목표	설명을 듣고 수행하는 과정에서 일상 생활 수행 능력을 증진시키고 그림과 똑같은 간단한 동작을 따라하는 입체적 수업을 통해 뇌와 신체에 활력을 불어넣을 수 있다.	
	기대효과	-여러 가지 활동카드를 똑같이 만들어보고 인지한 후 몸으로도 따라 해보며 집중 훈련과 기억 훈련을 통해 전두엽의 기능을 강화할 수 있다. -설명을 듣고 수행하는 과정을 통해 언어 이해력이 증진될 수 있다. -도안을 보고 똑같이 만드는 과정에서 시각적 정보를 정확하게 분석하는 능력을 기를 수 있다. -눈과 손의 협응력을 기를 수 있다.	
	준비물	따라해봐요 교구	
	프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. -언어 자극 훈련을 통해 측두엽을 강화하여 언어 이해 능력을 증진시킨다. -다양한 형태의 모양을 만들고 응용해 본다. -도안과 똑같이 만들기를 진행해 눈과 손의 협응력을 강화한다. -활동을 마무리하고 가벼운 체조로 몸과 마음을 가볍게 한다.	
3	주제	초코볼	
	목표	집중력 훈련을 통해 전두엽을 강화하고 소근육을 발달시킨다.	
	기대효과	-초코볼을 일정한 규칙에 따라 배열해 봄으로써 손과 눈의 협응력을 향상시킬 수 있다. -집중하는 훈련을 통해 전두엽의 기능을 활성화시킬 수 있다. -다양한 작품을 만들어보며 성취감을 느낄 수 있다.	
	준비물	초코볼 옮기기 교구, 활동 카드	
	프로그램 진행과정	- 출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭한다. - 교구를 살펴보고, 교구 활용법을 설명한다. - 자석펜을 이용해 초코볼을 본체에 놓아 본다. - 다양한 작품 만들기를 진행한다. - 활동 카드를 끼워서 그림을 완성해 본다. - 가벼운 스트레칭으로 활동을 마무리한다.	
4	주제	하트 퍼즐	

목표	곡선과 직선 모양을 가진 9조각의 퍼즐을 가지고 다양한 작품을 표현하여 작품의 완성도와 성취감을 극대화시킨다. 눈과 손의 협응력과 창의력과 사고력을 강화하는 집중 놀이 훈련을 진행해 뇌기능을 활성화한다.	
기대효과	-손가락의 정교한 움직임을 통해 뇌기능을 활성화한다. -방향과 형상에 대한 인지 훈련을 통해 두정엽을 강화한다. -색 인지 능력을 증진시키고 창의력과 상상력을 개발할 수 있다. -작품 완성 후 성취감을 통한 긍정적 정서를 강화할 수 있다.	
준비물	하트 퍼즐	
프로그램 진행과정	-출석 확인 및 오늘의 날짜와 날씨, 주요 뉴스에 대해 이야기 나누고 스트레칭 한다. -교구를 탐색하며 수를 세어본 후 색깔인지 게임을 진행한다. -언어자극 훈련을 통해 측두엽을 강화하여 언어 이해 능력을 증진시킨다. -간단한 모양 만들기부터 복잡한 모양 만들기를 단계별로 진행한다. -다양한 쌓기 활동을 진행하여 집중력과 균형감각을 기른다. -활동을 마무리하고 가벼운 체조로 몸과 마음을 가볍게 한다.	

※ 상기된 계획안은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

(주)시니어브레인케어

copyright. 2020. Senior Brain Care, All rights reserved. 출판등록 제2021-000029호

저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.