

프로그램 시간표

2026.09.16.

시간 \ 요일	월	화	수	목	금
09:00 ~ 09:30	증상 및 출석 확인				
09:30 ~ 10:00	세상 이야기 & 차 모임(Tea Time)				
10:00 ~ 10:30	긴장이완훈련 (명상 및 운동) 마음 챙김(마음프로그램)				
10:30 ~ 11:00	아침 모임				
11:00 ~ 12:00	당사자 프로그램 및 부서활동				
	자치회의 및 팀 회의 (당사자)	나만의 작품 (미술 만들기)	지식의 모든 것 (시사, 교양, 역사, 문화 등)	시와 함께~ (인지재활훈련)	여가문화활동 (영화, 드라마, 보드게임 등)
12:00 ~ 13:00	점심시간 및 휴식				
13:00 ~ 14:00	개별 활동(독서, 개별산책, 인터넷 검색, 지역사회기관 이용 등)				
14:00 ~ 15:30	집단교육 및 활동				
	취업 전 교육 (직장예절, 취업준비 등)	요리조리~ (조리 및 맛집)	내 마음의 튼튼 방패 (스트레스 관리 훈련)	몸튼튼 마음튼튼 (책과 산책)	Go~ 세상 속으로 (일상생활훈련)
15:30 ~ 16:00	마침모임(공지 사항 및 주간 일정 안내)				
16:00 ~	정리 및 청소, 귀가				

※ 상기 일정은 기관의 상황으로 인한 변동이 있을 수 있음.



당사자 주도



전문가 주도