

2026년 10월 가정통신문

안녕하세요~

선선한 가을을 맞아 어르신들의 건강과 행복을 기원합니다.

9월 어르신 활동사진은 카카오톡으로 보내드리오니 확인 부탁드립니다.

1. 10월 생신잔치 & 가을 운동회 안내

일시: 10월 15일(목)

생신잔치 후 가을 운동회를 진행합니다.

10월 생신을 맞으신 어르신의 보호자님께서서는 센터로 사전 회신 부탁드립니다.

어르신들이 즐겁고 안전하게 참여하실 수 있도록 편안한 복장으로 등원해 주세요.

2. 독감 예방접종 안내

접종 일시: 10월 13일(화)

접종이 편하도록 팔을 걷기 쉬운 편안한 복장으로 등원해 주세요.

등원 전 발열 등 건강 상태를 확인하시고, 몸 상태가 좋지 않은 경우 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

접종 후에는 가정에서 충분히 휴식할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

3. 감기 예방 및 마스크 착용 안내

최근 감기 등 호흡기 질환이 유행하고 있어 어르신들의 건강과 감염 예방을 위해 등원 시 마스크 착용을 부탁드립니다.

가정에서도 어르신의 건강 상태를 세심하게 살펴주시고, 발열이나 호흡기 증상 등이 있을 경우 센터로 알려주시기 바랍니다.

어르신들이 건강하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록
항상 안전과 건강 관리에 최선을 다하겠습니다.

감사합니다.



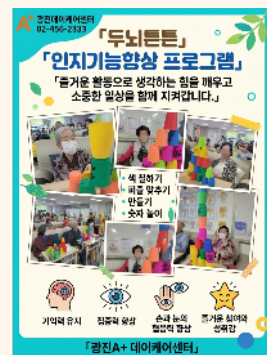
태극기 휘날리며 개천절 이해하기



매일하는 스트레칭과 기본동작훈련



워크메이트와 재활자전거 운동하기



매일하는 인지기능 향상 프로그램

식단표

2026년 10월

A+광진데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						아침	점심(542 / 27kcal)	아침	점심(527 / 21kcal)	아침	점심(542 / 20kcal)
							혼합잡곡밥 콩가루시래기국 모듬사태조림 애호박새우젓볶음 브로콜리&쌈다시마 포기김치		혼합잡곡밥 바지락수제비국 오징어초무침 단호박샐러드 간장고추치 포기김치		혼합잡곡밥 북어계란국 사태고구마찜 올방개묵김무침 콩나물무침 포기김치
						저녁(528 / 23kcal)	간식	저녁(545 / 19kcal)	간식	저녁(524 / 20kcal)	간식
						쌀밥 햄김치찌개 임연수카레구이 가지파망볶음 참나물무침 포기김치	흑임자죽 아채고로케*케첩	쌀밥 근대원장국 멘치까스&브라운소스 표고오이볶음 도라지무생채 포기김치	검은깨죽 수수부꾸미	쌀밥 한식된장찌개 코다리무조림 마늘쫄맛살볶음 치커리겉절이 포기김치	참치아채죽 치즈호두
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침	점심(558 / 23kcal)	아침	점심(545/15kcal)	아침	점심(560/15kcal)	아침	점심(558 / 23kcal)	아침	점심(540 / 21kcal)	아침	점심(540 / 18kcal)
	혼합잡곡밥 호박된장찌개 우물고기아채볶음 실곤약아채무침 다시마튀각 포기김치		혼합잡곡밥 썩갠어묵국 카레라이스 통살새우까스&타르타르 스 돌나물사과유자청무침 포기김치		혼합잡곡밥 홍합살미역국 준천닭갈비 베이컨크림소스노끼 열무된장나물 포기김치		도토리묵비빔밥 팽이미소된장국 김치전 도라지유자청무침 김자반볶음 포기김치		혼합잡곡밥 근대원장국 제육고추장불고기 우영아채볶음 양배추찜&쌈장 포기김치		혼합잡곡밥 돈육김치찌개 삼치데리야끼구이 가지양파볶음 유채나물 포기김치
저녁(545/15kcal)	간식	저녁(565/16kcal)	간식	저녁(538/16kcal)	간식	저녁(550/15kcal)	간식	저녁(566/15kcal)	간식	저녁(545/17kcal)	간식
쌀밥 사골떡국 오징어아채볶음 모듬버섯볶음 오이양파무침 포기김치	들깨죽 찜고구마&차	쌀밥 육개장 아채계란찜 연근콩조림 청경채쌈장나물 포기김치	단호박죽 구운계란&식혜	쌀밥 얼갈이된장국 캔콩치묵은지찜 감자채그린빈볶음 시금치나물 포기김치	계란죽 프렌치토스트&두유	쌀밥 콩비지찌개 떡갈비&피리초조림 마늘쫄면치볶음 콩나물무침 포기김치	콩가루죽 단호박팥찜&차	쌀밥 들깨무채국 훈제오리아채볶음 어묵아채볶음 세발나물사과무침 포기김치	매생이죽 탕수만두	쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 천사채샐러드 취나물들깨볶음 포기김치	팔죽 제철과일
12		13		14		15		16		17	
아침	점심(545/16kcal)	아침	점심(550/15kcal)	아침	점심(538/16kcal)	아침	점심(550/15kcal)	아침	점심(566/15kcal)	아침	점심(547/20kcal)
	혼합잡곡밥 북어콩나물국 제육김치볶음 청경채느타리나물 두부참나물샐러드 포기김치		혼합잡곡밥 짬뽕순두부찌개 목화송탕수육 매콤파리감자조림 크래미오이무침 포기김치		혼합잡곡밥 소고기무국 코다리시래기조림 가지파프리카볶음 치커리배겉절이 포기김치		혼합잡곡밥 바지락살미역국 우물고기아채볶음 한식잡채 양상추양배추샐러드 포기김치		혼합잡곡밥 아욱된장국 춘천닭갈비 새송이브로콜리볶음 갯절임지 포기김치		혼합잡곡밥 동태탕 비엔나-미니양배추볶음 연근흑임자무침 미역줄기팽이버섯 포기김치
저녁(542/ 24kcal)	간식	저녁(529 / 22kcal)	간식	저녁(528 / 21kcal)	간식	저녁(529 / 22kcal)	간식	저녁(536 / 21kcal)	간식	저녁(529 / 22kcal)	간식
쌀밥 오징어찌개 동그랑땡전 유부표고볶음 시금치고추장무침 포기김치	새우살죽 참쌀유과*차	쌀밥 우거지된장국 적어무조림 궁중떡볶이 마늘쫄고추장무침 포기김치	소고기아채죽 감자버터구이	쌀밥 청국장찌개 치킨까스*브라운소스 새우살배추나물볶음 양념깻잎지 포기김치	참깨죽 군만두	추가밥 전치국수 포기김치	브로컬리아채죽 순살치킨강정	쌀밥 미니리부대찌개 가지미키레구이 올방개묵김무침 무도라지볶음 포기김치	흑임자죽 프렌치토스트&두유	쌀밥 근대원장국 돈육고추장불고기 감자채파망볶음 오이지무침 포기김치	계란아채죽 토마토&글

19		20		21		22		23		24	
아침	점심(528/24kcal)	아침	점심(595/18kcal)	아침	점심(579/16kcal)	아침	점심(538 / 19kcal)	아침	점심(523/ 22kcal)	아침	점심(534 / 21kcal)
	혼합잡곡밥 설령탕 오징어수제비볶음 고구마튀김*초간장 열무고추장무침 포기김치		혼합잡곡밥 건새우아육된장국 사태갈비찜 비빔국수이채무침 양배추베이컨볶음 포기김치		혼합잡곡밥 해물순두부찌개 달걀겨자생채 호두연근조림 청경채나물 포기김치		곤드레나물밥&부추양 념장 복어감자국 연양식불고기*파채무 침 견과류멸치볶음 돌나물사과무침 포기김치		혼합잡곡밥 팽이미소된장국 김치전 도라지유자청무침 김자반볶음 포기김치		혼합잡곡밥 소고기무국 코다리고사리조림 브로콜리두부무침 숙주당근나물 포기김치
저녁(544 / 21kcal)	간식	저녁(516 / 23kcal)	간식	저녁(524 / 20kcal)	간식	저녁(542 / 24kcal)	간식	저녁(545 / 19kcal)	간식	저녁(562/18kcal)	간식
쌀밥 물만두계란국 돈민찌두부조림 애호박새송이볶음 시래기된장지짐 포기김치	참깨죽 물만두찜&초간장	쌀밥 유부김치국 우불고기팽이볶음 마카로니곤살러드 도라지오이무침 포기김치	참치야채죽 안홍편빵&차	쌀밥 들깨미역국 삼치무조림 도토리묵이채무침 참나물무침 포기김치	시금치죽 순대찜*양념소금	쌀밥 꽃게된장찌개 야채계란말이 월과채 얼갈이쌈장나물 포기김치	계란죽 미니핫도그	쌀밥 어묵속갓국 고추장제육불고기 목이버섯피망볶음 근대된장나물 포기김치	팔죽 제철과일	쌀밥 팽이유부된장국 바몬드카레라이스 가라아게강정 오이양파생채 포기김치	단호박죽 꿀호떡&차
26		27		28		29		30		31	
아침	점심(545/15kcal)	아침	점심(542 / 15kcal)	아침	점심(538 / 19kcal)	아침	점심(526 / 24kcal)	아침	점심(537 / 23kcal)	아침	점심(538 / 26kcal)
	혼합잡곡밥 뼈없는감자탕 해물완자전 매콤떡볶이 오이고추쌈장무침 포기김치		혼합잡곡밥 들깨수제비국 매콤닭봉조림 어묵잡채 치커리오렌지생채 포기김치		혼합잡곡밥 참치김치찌개 통등심돈까스*소스 애호박새우젓볶음 양상추샐러드*드레싱 포기김치		혼합잡곡밥 어묵전치국수 갈비만두&간장 새송이브로콜리볶음 갓절임지 포기김치		혼합잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 가지파프리카볶음 시금치당콩가루무침 포기김치		혼합잡곡밥 청국장찌개 숯불향간장불고기 백묵이버섯생채 참나물무침 포기김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
쌀밥 홍합살미역국 우불고기볶음 새송이초무침 상추쌈*쌈장 포기김치	계란야채죽 카스텔라&차	쌀밥 근대된장국 이면수구이 당평채 미역줄기당근볶음 포기김치	매생이죽 찜고구마&차	쌀밥 복어계란국 안심메추리알조림 베이컨그린빈스 오이미니리무침 포기김치	소고기야채죽 김치전	쌀밥 콩비지찌개 순대야채볶음 감자간장조림 유채나물 포기김치	브로콜리아채죽 콩도너츠*차	쌀밥 소고기무국 훈제오리김치볶음 속갓두부무침 브로콜리초회 포기김치	흑임자죽 카스타드*두유	쌀밥 부추계란국 유니짜장소스 레몬당숙육 무채오그락지무침 포기김치	팔죽 황도슬라이스

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 간략형

A+광진데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 신문읽기	2 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 숙담맞추기	3 개천절 10:30~11:30 따라그려보기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
4	5 대체공휴일(10.3) 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 같은 그림 찾기	6 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 칠교놀이	7 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	8 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 신문읽기	9 한글날 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 숙담맞추기	10 10:30~11:30 따라그려보기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
11	12 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 같은 그림 찾기	13 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 칠교놀이	14 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	15 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 14:30~16:00 생신 잔치	16 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 숙담맞추기	17 10:30~11:30 따라그려보기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
18	19 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 같은 그림 찾기	20 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 칠교놀이	21 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	22 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 신문읽기	23 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 숙담맞추기	24 10:30~11:30 따라그려보기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
25	26 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 같은 그림 찾기	27 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 칠교놀이	28 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	29 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 신문읽기	30 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 숙담맞추기	31 10:30~11:30 따라그려보기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션