

<건강정보: 낙상예방 및 관리지침, 관절구축 예방 안내>

◆ 낙상예방 및 관리지침

1. 낙상이란
 - "낙상"이란 외적 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형을 잃어 신체의 일부가 바닥에 닿는 것, 즉 단순히 넘어지는 것을 말한다. 주로 뼈와 근육(근골격계)에 손상을 입는 경우가 많다. 노인은 노화로 인해 시각·청각 등의 감각이 둔하고 공간 지각력, 운동감각이 떨어져 낙상사고에 취약하며, 뼈가 약해 쉽게 골절될 수 있다.
2. 낙상 유발 및 발생 요인
 - 정신적 요인: 치매, 우울, 불안, 공포
 - 신체적 요인: 신경학적 이상, 심혈관계 이상, 근골격계 이상
 - 환경적 요인: 평평하지 못한 곳, 미끄러운 바닥, 잘 안 보이는 곳, 장애물, 문지방, 경사로
3. 낙상 예방을 위한 환경 정비
 - 흩어진 줄이나 전선, 양탄자를 치운다.
 - 부득이 양탄자(이불)를 깔아야 한다면 가장자리를 고정시킨다.
 - 전화기, 의자, 탁자 등 조그만 가구는 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
 - 바닥재는 덜 미끄럽고, 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.
 - 장애물, 턱 등은 단차를 적게 한다.
 - 가구는 등근 모서리 형태를 사용하고, 벽·가구 표면에 날카로운 것이 없어야 한다.
 - 침대를 사용할 때 난간을 설치한다.
 - 바닥에 떨어진 물은 즉시 닦는다.
 - 거실, 계단, 현관, 화장실은 환하게 밝혀두거나 센서 등을 설치한다.
4. 낙상 방지 환경 점검
 - 계단: 손잡이 장치 / 미끄럼 방지 설치
 - 욕실: 손잡이 설치 / 미끄럼 방지 매트 사용
 - 거실·복도: 문턱을 없애거나 경사로 설치 / 바닥에 물기 제거 / 미끄럼 방지 매트 사용
 - 침대: 침대 사이드바 사용 / 바퀴 잠금장치 / 침대 높이 조절
 - 화장실: 손잡이 설치 / 바닥에 물기 제거
5. 낙상 예방 지침
 - 눈부신 조명은 낙상의 원인을 제공한다. 눈부시지 않은 적정 조명을 제공한다.
 - 복도, 계단 등에 불필요한 물건을 두지 않는다.
 - 안전한 생활 활동이 가능하도록 물품을 손닿기 쉬운 곳에 둔다.
 - 침대, 욕실 등에서 호출 벨을 사용하는 방법을 알려드리고, 시범을 보인다.
 - 낙상 방지를 위한 안전 수칙을 설명한다.

◆ 관절구축 예방안내

1. 관절구축이란
 - 정상적인 관절가동범위에 제한이 있는 것으로 대부분 오랜 움직이지 않음과 고정된 자세에서 생기게 된다. 관절의 근육, 인대가 짧아져 운동 범위가 좁아지는 것으로 관절이 뻣뻣해지는 것을 말한다.
2. 관절구축 예방
 - 관절 구축 예방은 관절 주변 인대나 근육 등의 힘을 키워주는 것이라 생각하면 된다. 이를 위한 운동으로는 가벼운 운동과 스트레칭이 있다. 또한, 손이나 발, 어깨를 주무르는 쉬운 방법도 있다.
3. 주의사항
 - 정상적인 운동범위를 넘어서까지 관절을 움직여서는 안 된다.
 - 근육의 경직이 나타나면 관절을 천천히 움직이고, 근육이 이완될 때까지 지속적인 압력을 가한다.
 - 관절구축이 이미 발생한 경우에는 한 관절가동범위를 넘어서면 뼈가 부러지거나 인대가 손상될 수 있으니 주의한다.
 - 목욕 직후나 핫팩을 이용한 다음 운동을 하면 관절이 유연해져서 더욱 효과적이다.
4. 관절 구축 예방운동
 - 손가락 운동: 양손으로 손가락을 끼고 반대 손으로 손가락 관절을 늘린다.
 - 손목 운동: 책상 위에 손바닥을 두고, 손등을 눌러서 손목을 직각까지 늘린다.
 - 팔 운동: 손가락을 끼우고, 어깨 위치까지 팔꿈치를 펴고 손을 올려 손바닥을 번갈아 돌린다.
 - 어깨 운동: 손가락을 끼고 머리 위로 올린 후, 머리 뒤로 가지고 간다.
 - 척추 운동: 아픈 쪽의 팔꿈치를 감싸 어깨까지 팔을 올려 좌우로 돌린다.
 - 무릎 운동: 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾는다.
 - 발목 운동: 아픈 쪽의 발목을 반대쪽 무릎 위에 얹고 건강한 손으로 발목을 돌린다

2026년
8월
가정통신문

어르신들의 건강과 행복한 하루를 위해
최선을 다하겠습니다.

8월 센터 운영 안내

8월 15일 (토) 광복절 미운영 광복절은 공휴일로 센터를 운영하지 않습니다.	8월 17일 (월) 대체공휴일 정상운영 대체공휴일은 정상 운영하오니 이용에 참고 부탁드립니다.
--	---

이용에 착오 없으시길 바라며,
궁금하신 사항은 센터로 문의해 주세요.

창5동 데이케어센터

항상 사랑과 관심으로
함께해 주셔서
감사합니다! ♥



구립 창5동데이케어센터



☎ 전화 ☎

KakaoTalk 플러스친구

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117



🌸 월간 프로그램 일정

구분	시간	요일	월	화	수	목	금	구분	시간	요일	토	
오전	07:30~09:00		1차·2차 이동서비스 및 케어						오전	08:00~09:30		이동서비스 및 케어
	09:00~10:00		3차 이동 서비스 / 직접 내방, TV시청, 오전간식, 바이탈 체크							09:30~10:00		TV시청, 오전간식, 바이탈 체크
	10:00~10:30		<현실인식훈련 / 운동요법> ①명찰달기, ②인사/출석 부르기, ③지남력 훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기							10:00~10:30		①명찰달기, ②인사/출석, ③지남력훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기, ⑥현실인식 및 운동요법
	10:30~11:30		세상과 소통하기	기억친구 프로젝트	인지미술	사회적응 훈련	음악감상	10:30~11:30			화상요법	
	11:30~12:00		기능회복훈련, 연하장애예방운동							11:30~12:00		위생관리 (손 씻기)
오후	12:00~13:00		위생관리(손 씻기), 점심식사, 구강관리(세안)						오후	12:00~13:00		점심식사, 구강관리 (세안)
	13:00~14:30		휴식(TV시청) / 여가선용 / 물리치료 (월·화·목 13:00~14:30 / 수·금 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리]							13:00~14:00		특별활동
	14:30~15:30		도봉구장애인복지회 지능향상 체조	맷돌체조	14:00~15:00 전통마당	원예요법	14:00~15:00 뇌건강 웃음체조	14:00~15:00			물리치료	
	15:30~16:00		오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 수요일(15:00~16:00) 금요일(15:00~16:00)							15:00~15:30		오후간식
	16:00~17:00		실버베하스	토탈공예	스트레칭 체조	메타인지	개별워크북	15:30~16:00			바이탈체크 / 휴식	
야간	17:00~17:30		바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사						비고	16:00~17:00		이동서비스 / 센터마무리
	17:30~18:20		1차 이동서비스 / 바이탈체크 / 구강관리(세안)									
	18:20~18:50		지필활동	소근육활동	정서 다스리기	실버요가	인지 작업요법					
	18:50~20:00		휴식(TV시청) / 물리치료(19:00~19:40) / 2차·3차 이동서비스									
	20:00~22:00		4차 이동서비스 / 센터마무리									

* 센터 운영 사정에 따라 프로그램 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

* 센터 운영 사정에 따라 프로그램 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

🌸 안내글 및 센터 소식

- 8월 토요일 운영일은 1일, 8일, 22일, 29일입니다.
- 8월 15일(토) 광복절은 미운영하며, 8월 17일(월) 대체공휴일은 정상 운영합니다. 센터 이용에 참고하여 주시기 바랍니다.
- 안전한 단체생활과 쾌적한 환경 유지를 위하여 센터 내 시설과 물품을 매일 철저히 소독하고 있습니다.
- 8월 10일(월)에는 어르신 「생신잔치」가 진행될 예정입니다.
- 보호자님께 보다 편리하게 정보를 제공해 드리하고자 케어포 앱 도입을 준비하고 있습니다. 7월 급여제공기록지는 케어포 앱을 통해 발송될 예정입니다.
- 어르신들께서 안전하고 편안하게 센터를 이용하실 수 있도록 모든 직원이 더욱 세심하게 살피겠습니다. 가정에서도 어르신의 건강 상태를 세심히 살펴주시고, 손 씻기 등 개인위생 관리에 협조하여 주시기 바랍니다.
- 이용료 납부기한은 매월 20일까지입니다. 원활한 센터 운영을 위하여 납부기한을 지켜주시기 바랍니다.
- 운전기사/기사양반/아저씨/아줌마(x) → 요양보호사/간호조무사/사회복지사/선생님(o) 호칭이 어렵거나 혼란스러운 경우에는 '선생님'으로 통일하여 사용하셔도 좋습니다. 센터에서도 '어르신', '보호자님'의 존칭을 준수하며, 서로 존중하는 센터 문화를 조성하기 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

	
[여가활동 시간]	[초복맞이 복달임 행사]
	
[접시 활용 레크리에이션]	[신문지 공예]

기준일 : 2026.07.10.

성 함	체 중	혈 당	체 온	혈 압	맥 박

*저희 센터는 08~22시 까지 야간 운영을 실시하고 있으니 많은 이용 부탁드립니다.
*항상 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며, 모든 직원은 어르신을 정성껏 섬기고 편안한 돌봄을 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.



[2026년 8월 창5동데이케어센터 식단표]



- ☐ 당뇨 및 저염식 관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 염도계 기준 0.5-0.6%로 조절하여 제공하고 있습니다.
- ☐ 아래 식단은 식자재 수급 상황에 따라 일부 변경될 수 있으니 양해 부탁드립니다.
- ☐ 원산지: 돈육-미국산, 닭가슴살-국내산, 닭다리살-브라질산, 닭안심-국내산, 우육-호주산, 훈제오리-국내산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산, 비안나(계육,돈육)-국내산, 해물완자(연육)-인도네시아, 돈육강정-국내산, 콩치(캔)-원양산, 오징어칠레산, 동태러시아산, 가자마-미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고춧가루)-중국산, 두부(대두)-외국산
- ☐ 식사 제공 시 '밥' 대신 '죽'으로 희망하시는 경우, 원활한 준비를 위해 최소 2일 전까지 별도로 신청해 주시기 바랍니다.

날짜						1(토)
오전간식						요플레
점심						잡곡밥/버섯야채죽 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인무침 열무겉절이 김치
열량						790
오후간식						후렌치파이/주스
날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫄무침 죽순채볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 곤약유부조림 김치	잡곡밥/깨죽 목사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 허니버터연근튀김 김치	잡곡밥/소라야채죽 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 옹심이물만두 김치	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 토마토황도절임 김치
열량	753	787	806	772	840	764
오후간식	썬토/요구르트	계절과일/요구르트	후레쉬베리/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	누네띠네/주스
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 마파두부-10 시래기멸치조림 목이버섯냉채 오복지무침 김치	기장밥/버섯야채죽 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 냉파스타 김치	기장밥/호박죽 된장국 소고기버섯소스 무잔지들기름무침 콩나물겨자무침 호박조림 김치	기장밥/소고기야채죽 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 햄구이 김치	기장밥/새우야채죽 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김구이+양념장 김치	-
열량	746	751	794	783	755	
날짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(광복절)미운영
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	
점심	잡곡밥/닭야채죽 사골국 돈불고기 마늘쫄볶음 양념깻잎지 중화퐁어묵조림 김치	잡곡밥/깨죽 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 연두부+양념장 김치	잡곡밥/소라야채죽 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 콩나물잡채 김치	잡곡밥/흑임자죽 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 돈불고기 김치	잡곡밥/새우야채죽 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 양파장아찌 김치	
열량	773	785	812	780	816	
오후간식	워하스/요구르트	계절과일/요구르트	미니롤케익/요구르트	계절과일/요구르트	보리과자/주스	
저녁	기장밥/새우야채죽 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 모듬콩조림 김치	기장밥/버섯야채죽 복어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 우영채조림 김치	기장밥/호박죽 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 깻바라무침 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 푸실리샐러드 김치	기장밥/소라야채죽 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 쌈채소+쌈장 김치	
열량	747	794	744	768	772	



[2026년 8월 창5동데이케어센터 식단표]



날짜	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	요플레	요거압압	요플레	요거압압	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 땅콩조림 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 찐뽕불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 해파리냉채 김치	잡곡밥/깨죽 어묵국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 얼무겉절이 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약야채무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 오색오미전 김치	잡곡밥/버섯야채죽 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫀전새우볶음 오징어젓무무침 김치
열량	811	797	820	788	774	755
오후간식	마들렌/요구르트	계절과일/요구르트	과일푸딩	계절과일/요구르트	와플/주스	미니꿀호떡/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 북어사골국 훈제오리배추볶음 매콤감자조림 쌈무 왕만두 김치	기장밥/버섯야채죽 된장국 비엔나푹찐 양배추샐러드 시래기조림 김자반 김치	기장밥/호박죽 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 호박전 김치	기장밥/소고기야채죽 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 메밀전병 김치	기장밥/소라야채죽 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 도라지생채 김치	-
열량	808	754	763	764	785	
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	요플레	요거압압	요플레	요거압압	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 오징어야채볶음 고시래기무침 무말랭이무침 우영채조림 김치	보리밥/소라야채죽 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 참치야채볶음 김치	잡곡밥/깨죽 미소장국 야채카레 멕시코샐러드 오복지무침 새우튀김 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 탕평채 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/버섯야채죽 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 얼무지짐 코울슬로 숙주장아찌 김치
열량	773	758	832	772	751	787
오후간식	에이스/요구르트	계절과일/요구르트	카스타드/요구르트	계절과일/요구르트	쿠키/두유	야채크래커/주스
저녁	기장밥/새우야채죽 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색거저채 연두부+양념장 김치	기장밥/버섯야채죽 고추장찌개 육우떡볶아 어묵볶음 얼무겉절이 오징어젓무무침 김치	기장밥/호박죽 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역초무침 열대과일샐러드 김치	기장밥/소고기야채죽 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 맛살냉채 김치	기장밥/소라야채죽 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫀볶음 도토리묵무침 브로콜리초무침 김치	-
열량	744	790	747	753	735	
날짜	31(월)	8월 운영 안내 어르신들의 건강과 행복한 하루를 위해 최선을 다하겠습니다. ♥ 8월 15일 (토) 광복절 미운영 광복절은 공휴일로 센터를 운영하지 않습니다. ❌ 8월 17일 (월) 대체공휴일 정상운영 대체공휴일은 정상 운영하오니 이용에 참고 부탁드립니다. ✅				
오전간식	요플레					
점심	잡곡밥/소고기야채죽 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 연두부+양념장 김치					
열량	737					
오후간식	미니도넛/요구르트					
저녁	기장밥/새우야채죽 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 단호박꿀찜 김치					
열량	748					

[2026년도 8월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.08.01.

운전자		은○복		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	강○애		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	이○혜(1차) 정○숙, 박○윤(2차~4차)			
구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전 1차	1	정○희	07:33	도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트	
	2	장○환	07:38	도봉구 도봉로 140길 35	
	3	김○희	07:45	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	4	이○영	07:50	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	5	왕○화	07:55	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○자	08:25	도봉구 노해로 70길 119. 주공 18단지	
	2	장○만	08:35	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○희	08:45	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	4	차○자	08:51	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	입소 예정
오전 3차	1	양○숙	08:55	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	2	김○자	09:03	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	3	유○분	09:10	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	4	심○숙	09:18	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	5	박○기	09:29	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
	6	정○선	09:41	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	7	안○순	09:50	도봉구 노해로 63가길 7, 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○순	17:31	도봉구 노해로 63가길 7, 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	차○자	17:36	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	입소 예정
	3	장○만	17:43	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	4	김○자	17:48	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	5	유○분	17:58	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	6	박○기	18:10	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○선	19:04	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○희	19:05	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○영	19:11	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○숙	19:20	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○화	19:16	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○숙	19:43	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	장○환	19:50	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○희	20:05	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○희	20:10	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○자	20:20	도봉구 노해로 70길 119. 주공 18단지	

※ 이용 어르신의 개인 일정 및 교통 상황 등에 따라 이동 서비스 차량의 도착 시간은 다소 변동될 수 있으니 양해 부탁드립니다.

[2026년도 8월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.08.01.

운전자		은ㅇ복	차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	토요일 근무자	송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	토요일 근무자		

구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전	1	장ㅇ환	08:03	도봉구 도봉로140길 35	
	2	이ㅇ영	08:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	3	양ㅇ숙	08:10	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	4	왕ㅇ화	08:13	도봉구 노해로66길 21, 창동삼성아파트 116동	
	5	송ㅇ자	08:21	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	6	김ㅇ희	08:30	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	한ㅇ희	08:36	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	8	차ㅇ자	08:45	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	입소 예정
오후	1	차ㅇ자	16:05	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	입소 예정
	2	한ㅇ희	16:08	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	3	김ㅇ희	16:15	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	4	이ㅇ영	16:18	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	5	양ㅇ숙	16:25	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	6	왕ㅇ화	16:28	도봉구 노해로66길 21, 창동삼성아파트 116동	
	7	송ㅇ자	16:37	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	8	장ㅇ환	16:45	도봉구 도봉로140길 35	

※ 이용 어르신의 개인 일정 및 교통 상황 등에 따라 이동 서비스 차량의 도착 시간은 다소 변동될 수 있으니 양해 부탁드립니다.