

3월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열며 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	터링	민요교실	서예	음악치료	미술치료	보드게임
12:00~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	인지미술	교구/블럭	인지체조	신체활동	생활체육	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	실버체조	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 (신정동, 신월동) 16:20 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:30	휴식 / 오후차량운행 (1차 16:50~17:10)					
17:30~18:30	저녁식사 & 개인위생관리 / 오후차량운행 (2차 17:20~18:00)					미운영
18:30~19:00	내몸두드리기	콩고르기	실뽀기	퍼즐	색칠하기	
19:00~20:00	야간차량운행 (1차 19:00 출발, 2차 19:40 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:00 출발)					



※ 3월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
3월 5일	목요일	소방화재훈련 (14:30)
3월 12일	목요일	재난대피훈련 (14:30)
3월 13일	금요일	생신 잔치
3월 14일	토요일	토요 운영
3월 17일	화요일	가족 모임 (14:00)
3월 27일	금요일	사회적응프로그램 (요구르트텍)
3월 28일	토요일	토요 운영

* 생신잔치에 가족의 축하편지를 낭독해 드리고 있습니다. 생신을 맞이하신 어르신의 보호자께서는 추후 개별 연락드리오니 협조 부탁드립니다.

1. 일부 프로그램 변경 안내 (단전호흡 → 인지체조)

프로그램 운영 일정 조정으로 인해 일부 프로그램이 변경되어 안내드립니다.
더 즐겁고 안전한 활동으로 준비하였으니 많은 이해와 협조 부탁드립니다.

2. 3월 토요 운영일 안내

토요운영일은 **3월 14일(둘째주)**, **3월 28일(넷째주)** 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.
3월 7일(첫째주), **3월 21일(셋째주)**는 휴관입니다.
3월 운영일수는 평일 21일, 토요일 2일, 총 23일입니다.

3. 복지관 기능보강공사 완료

2026년 2월까지 진행되어온 복지관 기능보강공사가 완료되었습니다. 그동안 불편하셨을텐데 양해해주셔서 감사드립니다. 더 나은 환경에서 어르신들과 함께 즐겁고 편안한 하루를 만들어 갈 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

4. 상반기 가족모임 안내

항상 깊은 관심과 협조를 보내주시는 보호자 여러분께 진심으로 감사드립니다.
상반기 센터 운영 현황을 공유하고 보호자님의 소중한 의견을 듣고자 **상반기 가족모임**을
3월 17일 화요일 오후 2시에 **한빛종합사회복지관 2층 회의실**에서 진행하오니
많은 관심과 참석 부탁드립니다. 감사합니다.

5. 봄철 어르신들의 건강관리에 필요한 미세먼지 관련 봄바람과 함께 찾아온 불청객 미세먼지/황사 건강수칙 정보를 보내드리오니 건강정보지를 확인하셔서 건강하게 지내시길 바랍니다.

6. 차량 업무용 전화

업무폰1 010-5376-8762 / 업무폰2 010-9193-8762

한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651



2026년 2월 주요활동



새해 복 많이 받으세요^^



사회적응프로그램 (설날대잔치)



생신잔치



어르신 협동작품



※ 어르신 송영 시간 안내

26년 3월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 55	17 : 05
2	공♥자	09 : 35	20 : 30
3	권♥정	09 : 30	17 : 45
4	권♥순	08 : 35	19 : 10
5	김♥수	08 : 07	20 : 15
6	김♥남	08 : 13	20 : 05
7	김♥림	09 : 25	20 : 20
8	김♥선	08 : 40	19 : 25
9	김♥희	08 : 20	19 : 05
10	김♥순	08 : 50	18 : 00
11	김♥자	08 : 15	16 : 55
12	민♥기	09 : 20	17 : 40
13	서♥식	09 : 00	17 : 30
14	손♥세	08 : 07	19 : 15
15	신♥균	08 : 25	17 : 10
16	우♥순	09 : 25	17 : 55
17	안♥용	-	19 : 02
18	이♥순A	08 : 10	20 : 10
19	이♥순B	08 : 45	17 : 50 19 : 30
20	이♥연	08 : 50	19 : 35
21	임♥구	08 : 30	17 : 25
22	장♥임	08 : 40	-
23	장♥웅	09 : 15	19 : 50
24	홍♥자	08 : 20	20 : 25



1.1 3월 중식 식단표

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
대체공휴일	찰밥(국내산) 콩나물국 오리불고기 호박나물 시금치나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 콩비지찌개 갈치무우조림 파리고추멸치볶음 세발나물겉절이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 참치김치찌개 뼈없는닭감자조림 꽃맛샐러드 숙주나물 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 들깨옹심이 참조기구이 연두부/양념장 오이지무침 배추김치(국내산)	
kcal	709kcal	715kcal	695kcal	755kcal	
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)생신행사	14(토) 운영
현미밥(국내산) 청국장 돈육굴소스볶음 해물동그랑땡 애너타리피망볶음 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 갈비탕 생선까스&소스 돈나물무침 물미역무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 쭉국 돈육불고기 애호박볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 콩나물북어국 삼치조림 도토리묵/달래장 가지나물 배추김치(국내산)	쌀밥 소고기미역국 청경채소불고기 잡채 시금치나물 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 배추된장국 순살너겟&소스 애호박볶음 김구이 배추김치(국내산)
751kcal	680kcal	745kcal	730kcal	742kcal	710kcal
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
차조밥(국내산) 콩비지찌개 돈육불고기 메란조림 숙주무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 쭉갯어묵탕 소불고기 실곤약무침 고춧잎장아찌 배추김치(국내산)	콩나물밥(국내산) 쇠고기무우국 계란후라이 콩나물무침 무생채/달래장 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 감자수제비국 청경채돈육볶음 애너타리볶음 김구이 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 바지락순두부국 닭볶음탕 자반김 콩나물무침 배추김치(국내산)	
680kcal	700kcal	778kcal	735kcal	736kcal	I
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토) 운영
기장밥(국내산) 근대된장국 훈제오리채소볶음 청포묵/양념장 무우나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기무국 브로콜리불어묵 도라지생채 참나물무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 아욱국 돈불고기 오이무침 얼갈이나물 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 유부주머니어묵국 코다리무조림 돈나물무침 김구이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 콩나물국 소고기청경채볶음 해물동그랑땡 애호박볶음 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 미소된장국 뼈없는닭볶음 두부부침/양념장 구이김 배추김치(국내산)
710kcal	650kcal	725kcal	660kcal	734kcal	652kcal
30(월)	31(화)				
쌀밥(국내산) 명란호박찌개 버섯소불고기 두부조림 시금치나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 닭곰탕 부추오이무침 어묵채조림 오징어젓갈 배추김치(국내산)				
729kcal	750kcal				

※ 위 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. 데이케어센터 식단은 이동급식업체 (주)다원에프엔디 영양사가 작성하여 제공됩니다.



1.2 3월 석식 식단표

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
대체공휴일	잡곡밥(국내산) 버섯들깨탕 코다리무조림 시래기나물 건가지볶음 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 사골곰탕 소불고기 야채어묵볶음 돌나물무침 배추김치(국내산)	흑미밥 감자맑은국 가자미무조림 도토리묵/달래장 애호박볶음 배추김치(국내산)	현미밥 청국장찌개 닭감자조림 김구이 참나물무침 배추김치(국내산)	-
	870 Kcal	767 Kcal	695 Kcal	645 Kcal	
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)생신행사	14(토)
쌀밥(국내산) 들깨배추된장국 임연수무조림 꽃맛살샐러드 시금치나물 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 호박된장국 야채훈제오리 건파래무침 오이부추무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 어묵탕 삼치무조림 메추리알장조림 돌자반볶음 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 순두부찌개 감자크로켓 매콤어묵볶음 참나물무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 얼큰감자국 고등어무조림 짜리고추멸치볶음 얼갈이나물 배추김치(국내산)	-
850 Kcal	635 Kcal	685 Kcal	750 Kcal	685 Kcal	
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
백미밥(국내산) 버섯들깨탕 코다리찜 김자반 방풍나물 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 김치콩나물국 삼치무조림 견과류멸치볶음 오징어젓갈 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 미나리알탕 돈불고기 세발나물 양배추쌈/쌈장 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 황태국 고등어무조림 오이지무침 청포묵/양념장 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 얼갈이된장국 조기구이 메추리알장조림 머위된장무침 배추김치(국내산)	-
770 kcal	685 kcal	815 Kcal	735 kcal	755 kcal	
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
잡곡밥(국내산) 콩비지찌개 임연수무조림 계란찜 김구이 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 두부김치국 야채훈제오리 알감자엿장조림 무우생채 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 떡만두국 삼치조림 메추리알조림 오이지무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 아욱된장국 돈불고기 두부조림 가지무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 감자옹심이 공치캔김치조림 취나물무침 도토리묵무침 배추김치(국내산)	-
745 Kcal	710 Kcal	790 Kcal	735 Kcal	668 Kcal	
30(월)	31(화)				
현미밥(국내산) 청국장 코다리무조림 청포묵김무침 참나물겉절이 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 동태탕 돈불고기 상추쌈/쌈장 풋마늘초무침 배추김치(국내산)				
787 kcal	730 kcal				



1.3 3월 간식 식단표

3월 1주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	대체공휴일	견과류죽 결명자차	야채스프 보리차	녹두죽 동글레차	소고기죽 보리차	
오후간식		약식 식혜	찐고구마 보리차	제철과일	후레쉬베리 우유	
3월 2주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토) 운영
오전간식	녹두죽 동글레차	양송이스프 보리차	흑임자죽 결명자차	소고기죽 결명자차	단호박죽 결명자차	야채스프 보리차
오후간식	단팥빵 요구르트	카스테라 보리차	제철과일	쿠키 우유	잔지기떡 식혜	꿀호떡 우유
3월 3주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽 보리차	소고기스프 동글레차	콩죽 보리차	야채스프 결명자차	참깨죽 보리차	
오후간식	카스테라 요구르트	제철과일	크림스파게티 보리차	떠먹는요구르트	미니핫도그 보리차	
3월 4주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토) 운영
오전간식	소고기죽 결명자차	크림스프 보리차	단호박죽 동글레차	감자스프 보리차	참깨죽 결명자차	야채스프 보리차
오후간식	붕어빵 우유	크리스피롤 요구르트	제철과일	롤케이크 보리차	카스타드 요구르트	고구마치즈케익 우유
3월 5주	30(월)	31(화)				
오전간식	견과류죽 보리차	소고기스프 동글레차				
오후간식	안흥찐빵 우유	제철과일				

