

7월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열어 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	터링	민요교실	전래동화 통합활동	음악치료	미술치료	보드게임
12:00~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	서예	교구/블럭	인지체조	신체활동	실버체조	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	생활체육	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)					



※ 7월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
7월 10일	금요일	사회적응프로그램 (과일화채 만들기)
7월 11일	토요일	토요 운영
7월 17일	금요일	제헌절 휴무
7월 25일	토요일	토요 운영
7월 29일	수요일	결핵 검진

* 7월에는 생일 대상자가 없어 생신잔치는 진행되지 않습니다.

1. 7월 토요 운영일 안내

토요운영일은 **7월 11일(둘째주), 7월 25일(넷째주)** 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.

7월 4일(첫째주), 7월 18일(셋째주)는 휴관입니다.

7월 운영일수는 평일 22일, 토요일 2일, 총 24일입니다.

토요일을 신청제로 운영하고 있사오니, 토요일 이용이 필요하신 보호자님께서서는 희망여부를 미리 신청해주시면 감사하겠습니다.

2. 7월 휴무일 안내

7월 17일(금)은 제헌절로 센터 휴무임을 안내드립니다.

이용에 참고 부탁드립니다, 무더운 날씨에 건강 유의하시기 바랍니다. 감사합니다.

3. 센터 내부 도배·장판 공사로 인한 8월 토요운영일 변경

보다 쾌적하고 안전한 환경 조성을 위해 센터 내부 도배·장판 공사가 진행될 예정입니다.

공사 기간은 **8월 1일(토) ~ 8월 8일(토)**까지이며, 그로 인해 **토요운영일은 8월 22일(넷째주), 8월 29일(다섯째주)**로 변경됩니다. 너른 양해 부탁드립니다.

4. 결핵검진 안내

4.1 일시: **7월 29일 수요일 13:30**

4.2 장소: 한빛종합사회복지관 5층 햇살교실

4.3 검사기관: 대한결핵협회

4.3 협조사항: 1. **장식없는 상의복장 착용 (목걸이, 스카프, 지퍼, 큐빅, 금속단추, 복대 제외)**
2. **개인정보동의서 작성**

어르신들의 건강을 보호하고 감염병을 조기에 예방하기 위해 결핵 검진을 실시하고자 합니다.

결핵은 조기 발견과 예방이 중요한 만큼, 어르신들께서 안전하고 건강하게 생활하실 수 있도록 정기 검진에 협조 부탁드립니다.



5. 송영차량 스타리아 신차 구매

어르신들의 보다 안전하고 편안한 이동을 지원하기 위해 송영차량으로 현대 스타리아 신차를 구매하였습니다. 또한 기관명을 차량 외부에 랩핑하여 보다 쉽게 확인하실 수 있도록 하였으니 이용에 참고 부탁드립니다. 감사합니다.

6. 장마철 식중독 예방안내

장마철에는 높은 습도와 기온으로 인해 세균이 빠르게 증식하여 식중독 발생 위험이 높아집니다. 식중독 예방방법과 손씻기 생활수칙을 안내하오니 안전하고 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

7. 차량 업무용 전화

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

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

2026년 6월 주요활동



생신잔치



생신잔치 선물 전달식



소규모 카페나들이 1차



소규모 카페나들이 2차





소규모 카페나들이 3차



소규모 카페나들이 4차



반기별 문화예술공연



반기별 문화예술공연



어르신 작품



※ 어르신 송영 시간 안내

26년 7월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 40	17 : 03
2	공♥자	09 : 17	20 : 30
3	권♥순	08 : 40	19 : 10
4	김♥수	08 : 07	20 : 15
5	김♥덕	09 : 05	17 : 30
6	김♥남	08 : 15	20 : 05
7	김♥림	09 : 10	19 : 20
8	김♥선	08 : 43	19 : 25
9	김♥순	09 : 25	20 : 20
10	김♥희	08 : 20	19 : 05
11	김♥순	08 : 17	17 : 00
12	김♥자	08 : 12	16 : 55
13	문♥순	08 : 40	17 : 10
14	민♥기	08 : 20	17 : 35
15	서♥식	09 : 00	19 : 15
16	성♥음	09 : 13	17 : 40
17	손♥세	08 : 07	20 : 40
18	신♥균	08 : 23	19 : 02
19	우♥순	09 : 25	17 : 50
20	이♥순A	08 : 12	20 : 10
21	이♥순B	08 : 48	17 : 45 19 : 30
22	이♥연	08 : 53	19 : 35
23	임♥구	08 : 35	17 : 25
24	장♥임	08 : 45	-
25	장♥웅	09 : 15	19 : 50
26	홍♥자	08 : 25	20 : 25



1.1 7월 중식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
		백미밥(국내산) 닭곰탕 부추무침 콩나물무침 단호박샐러드 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 소고기무국 삼치구이 노각무침 김자반무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 청국장찌개 ★오리불고기 시금치나물 노각무침 배추김치(국내산)	
		684 Kcal	670 Kcal	815 Kcal	
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
현미밥(국내산) 감자맑은국 제육볶음 숙갓상추무침 오이무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 바지락순두부찌개 코다리무조림 감자채피망볶음 가지나물 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 소고기미역국 바삭불고기 브로콜리베이컨볶음 치커리나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 아욱국 캔고등어무조림 두부조림 콩나물무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 황태국 야채훈제오리 어묵조림 갯잎무침 배추김치(국내산)	콩나물밥 얼갈이된장국 계란후라이 애호박나물 무우생채 배추김치(국내산)
680 Kcal	790 Kcal	760 Kcal	682 Kcal	738 Kcal	690 Kcal
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
백미밥(국내산) 갈비탕 어묵야채볶음 숙주무침 구이김 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 만두국 해물동그랑땡 무생채 볶은자반김 배추김치(국내산)	찰밥(국내산) 누룽지삼계탕 연두부/양념장 가지나물 부추오이무침 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 콩비지찌개 생선전 감자당근조림 도토리묵/양념장 배추김치(국내산)	제한절	
665 Kcal	715 Kcal	685 Kcal	780 Kcal		
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
쌀밥(국내산) 청국장찌개 소불고기 참나물무침 연근조림 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 근대된장국 고등어김치조림 양념갯잎 진미채 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 완탕 ★오리불고기 도라지실채나물 상추겉절이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 숙갓미소된장국 두부조림 갈치살구이 숙주무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 쇠고기무우국 메추리알 장조림 두부구이/양념장 열무나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 북어국 제육볶음 건파래무침 우영조림 배추김치(국내산)
720 Kcal	680 Kcal	720 Kcal	772 Kcal	680 kcal	740 kcal
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
차조밥(국내산) 유부주머니국 계란말이 부추오이무침 미역줄기볶음 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 호박된장국 수육 상추쌈/쌈장 파리고추멸치볶음 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 소고기무국 갈치조림 시금치나물 구이김 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 두부김치국 감자닭볶음탕 불어묵조림 미나리무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 바지락근대국 삼치무조림 시금치나물 구이김 배추김치(국내산)	
761 Kcal	720 Kcal	815 Kcal	805 Kcal	705 Kcal	

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



1.2 7월 석식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
		쌀밥(국내산) 콩비지찌개 코다리무조림 단무지무침 꽃맛샐러드 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 청국장찌개 돈불고기 어묵볶음 김구이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 들깨순두부국 생선커트렛 고춧잎나물 양파장아찌 배추김치(국내산)	-
		690 Kcal	890 Kcal	745 kcal	
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
쌀밥(국내산) 참치캔김치찌개 두부조림 계란찜 파리고추멸치조림 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 맑은황태국 닭다리살감자조림 꽃맛샐러드 숙갓두부무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 연두부탕 조기구이 야채실곤약무침 콩나물무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 감자옹심이 ★오리불고기 해물완자전 비름나물 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 새우연두부계란탕 가자미조림 김구이 고사리나물 배추김치(국내산)	-
690 Kcal	575 Kcal	620 Kcal	750 Kcal	710 kcal	kcal
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
흑미밥(국내산) 동태탕 미역줄기 파리고추멸치볶음 메추리알장조림 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 소고기미역국 돈불고기 노각무침 연두부 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 얼갈이된장국 캔고등어무조림 오징어젓갈 숙주나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 애호박감자국 소불고기 새우젓호박나물 오이무침 배추김치(국내산)	제한절	-
580 Kcal	725 Kcal	635 Kcal	610 Kcal		
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
차조밥(국내산) 북어계란국 캔콩치무조림 김구이 아삭이무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 열무된장국 닭감자조림 오이무침 애호박새우젓볶음 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 들깨버섯수제비국 오징어젓갈 야채계란찜 고추장비름나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 갈비탕 닭감자볶음 메추리알장조림 구이김 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 버섯들깨탕 삼치무조림 감자볶음 양념깻잎 배추김치(국내산)	-
625 Kcal	690 Kcal	710 Kcal	725 Kcal	745 Kcal	
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
현미밥(국내산) 감자맑은국 훈제오리 숙갓상추무침 구이김 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 황태순두부국 임연수무조림 도토리묵/양념장 노각무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 애호박감자국 소불고기 새우젓호박나물 오이무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 조개근대국 조기구이 멸치볶음 자반김 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 들깨옹심이 돈불고기 야채계란찜 고춧잎나물 배추김치(국내산)	-
700 Kcal	700 kcal	610 Kcal	730 Kcal	730 Kcal	



1.3 7월 간식 식단표

7월 1주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			단호박죽 결명자차	녹두죽 결명자차	야채죽 보리차	
오후간식			제철과일	참봉어빵 요구르트	단팥빵 보리차	
7월 2주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
오전간식	견과류죽 보리차	야채스프 보리차	흑임자죽 보리차	땅콩죽 결명자차	야채죽 결명자차	소고기스프 결명자차
오후간식	찐감자 보리차	마시는비피더스	크리스피롤 우유	카스테라 결명자차	과일화채	촉촉한치즈케익 두유
7월 3주	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	녹두죽 보리차	단호박죽 보리차	콩죽 둥글레차	야채죽 결명자차	제한절	
오후간식	떠먹는요구르트	촉촉한고구마케익 보리차	수박	후레쉬베리 결명자차		
7월 4주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
오전간식	땅콩죽 보리차	녹두죽 결명자차	소고기스프 보리차	견과류죽 결명자차	단호박죽 결명자차	야채스프 보리차
오후간식	크리스피롤 우유	제철과일	팬케이크 보리차	찐감자 보리차	카스타드 쿨피스	단팥빵 두유
7월 5주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	참깨죽 둥글레차	야채스프 보리차	흑임자죽 결명자차	땅콩죽 보리차	소고기죽 보리차	
오후간식	카스타드 둥글레차	마시는비피더스	참봉어빵 우유	제철과일	슈크림빵 보리차	

