2026년 8월 일정 및 프로그램

요일		월	화	수	목	금	토
날짜		8/31					1
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	여름을담은병					달력만들기
	3층	추억의 원두막					달력만들기
12:30~13:50		물리요법					물리요법
14:30~15:30		색깔공젓가락옮기기					농구
		풍선테니스					오미자컵다트
		3	4	5	6	7	8
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	고당도꿀참외	박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분	마늘다발	협동화	수박화채	국어야 놀자
	3층	마늘다발		고당도꿀참외	수박화채	협동화	수학아 놀자
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	백업봉 축구	실버체육 (김태산 외부강사)	재활운동	리듬스푼난타 (권원숙 외부강사)	오미자컵다트
			과녁맞추기				농구
		10	11	12	13	14	15
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	무궁화	박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분	여름가랜더	함께 만드는 행복시장	시원한콩국수	광복절리스
	3층	여름가랜더		무궁화		색종이접기-복숭아	광복절리스
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	풍선테니스	실버체육 (김태산 외부강사)	재활운동	리듬스푼난타 (권원숙 외부강사)	과녁맞추기
			색깔공젓가락옮기기				백업봉 축구
		17	18	19	20	21	22
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	색종이접기-복숭아	박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분	견우직녀오작교	요리활동 (주먹밥/과일화채)	여름바다	수학아 놀자
	3층	시원한콩국수		견우직녀오작교		여름리스만들기	국어야 놀자
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	소방교육 (남구소방서)	실버체육 (김태산 외부강사)	신체검사	리듬스푼난타 (권원숙 외부강사)	재활운동
					내몸사랑하기		
		24	25	26	27	28	29
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	여름리스만들기	박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분	뻥이요	명화모자이크	주억의 원두막	여름석류꽃
	3층	여름바다		명화모자이크	뻥이요	여름석류꽃	여름을담은병
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	관절구축예방교육/ 근골격계질환예방 관리지침 / 하임리히법교육	실버체육 (김태산 외부강사)	내몸사랑하기	리듬스푼난타 (권원숙 외부강사)	재활운동
					신체검사		

※ 위 사항은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

8 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
오전 간식						백태콩죽
정성이 가득한 점심						백미밥 계란국 돈육짜장볶음 김말이튀김 오이양파생채 배추김치 758.1/26.2
오후 간식						비피더스
건강을 생각한 저녁						백미밥 오징어무국 낙지불고기 두부스틱 콩나물조림 배추김치 750.2/25.1
	3	4	5	6	7	8
오전 간식	표고버섯죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 시락국 돈육간장불고기 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치 755.3/24.9	백미밥 새우젓호박찌개 마파두부 미역줄기볶음 무청시래기조림 배추김치 755.0/26.0	흑미밥 참치김칫국 닭살야채볶음 어묵양파볶음 흑임자양배추무침 배추김치 281.1/26.2	백미밥 콩가루배춧국 돈갈비조림 도토리묵/양념장 콩나물조림 배추김치 266.2/25.4	기장밥 순두부국 가자미무조림 호박양파볶음 부추야채무침 배추김치 769.1/25.4	백미밥 재첩국 유린기 맛살오이겨자무침 무나물 배추김치 758.1/26.5
오후 간식	유과	제철과일	단호박	양갱+건강차	쌀과자+두유	요거트
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 콩나물국 돈스테이크 버섯야채볶음 실곤약무침 배추김치 751.2/25.6	백미밥 동태살김칫국 닭조림 당근감자볶음 무나물 배추김치 761.7/26.8	흑미밥 유부장국 돈김치볶음 얼갈이나물 양배추찜/쌈장 배추김치 78.0/25.9	백미밥 조갯살무국 삼치조림 잔멸치볶음 톳무생채 배추김치 742.1/26.3	기장밥 소고기무국 돈불고기 감자조림 양배추무침 배추김치 732.1/24.6	백미밥 닭곰탕 두부구이/양념장 감자채야채볶음 열무나물무침 배추김치 746.5/23.9
	10	11	12	13	14	15
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	계란죽	양배추죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 북어국 김치제육볶음 감자채볶음 참깨오이무침 배추김치 749.5/25.9	백미밥 조갯살미역국 코다리무조림 가지양파볶음 다시마채무침 배추김치 773.1/272.1	흑미밥 가쓰오어묵국 닭찜 양배추쌈/양념장 적채양상추무침 배추김치 754.8/261.5	백미밥 콩나물국 깻잎불고기 당근감자조림 도라지채무침 배추김치 764.3/27.0	기장밥 닭곰탕 날치알계란찜 돈채어묵볶음 연근과일샐러드 배추김치 771.6/28.1	백미밥 된장국 동그랑땡전 표고두부강정 토마토야채샐러드 배추김치 760.2/25.1
오후 간식	단호박	쌀과자+두유	곡식과자+유자차	제철과일	빵+건강차	제철과일
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 다시마무국 가자미조림 우엉채조림 적채겉절이 배추김치 742.2/24.8	백미밥 들깨버섯국 제육볶음 온두부/양념장 호박양파볶음 배추김치 750.1/25.5	흑미밥 비지찌개 닭찜 마늘쫑무침 무나물 배추김치 75.6/27.2	백미밥 표고감자국 마파두부 어묵채볶음 단배추나물 배추김치 762.3/27.1	기장밥 소고기국 코다리강정 건새우무조림 다시마쌈/양념장 배추김치 75.9/25.6	백미밥 고추장호박찌개 콩나물불고기 단무지무침 시래기조림 배추김치 764.0/25.9

8 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	17	18	19	20	21	22
오전 간식	계란죽	황태죽	무채죽	녹두죽	표고버섯죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 들깨뭇국 돈육두루치기 오이볶음 양파,고추장아찌 배추김치 766.0/25.6	백미밥 미소장국 미트스파게티 치킨까스/소스 양배추샐러드 배추김치 780.1/26.8	흑미밥 감자양파국 탕수육/소스 순대야채볶음 오이부추무침 배추김치 756.3/24.9	백미밥 양지갈비탕 두부조림 꽈리잔멸치볶음 실곤약야채무침 깍두기 754.8/25.5	기장밥 냉이된장국 돈메란장조림 당근마늘쫑볶음 단무지채무침 배추김치 749.6/25.4	백미밥 바지락무국 부추훈제오리볶음 깻잎전 홀그레인샐러드 배추김치 749.8/28.0
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	빵+건강차	블루베리라떼
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 김치콩나물국 제육볶음 당근호박볶음 무,고추지 배추김치 74.6/24.6	백미밥 배춧국 갈은고기두부조림 표고양파볶음 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5.	흑미밥 팽이무국 닭찜 브로콜리야채볶음 미역무침 배추김치 727.0/26.1	백미밥 시락국 삼치조림 미역줄기볶음 콩나물조림 배추김치 724.8/25.7	기장밥 곰국 닭감자찜 팽이야채볶음 무나물 배추김치 760.2/26.3	백미밥 두부김칫국 돈채야채볶음 단호박조림 쑥갓무침 배추김치 756.1/25.9
	24	25	26	27	28	29
오전간식	무채죽	양배추죽	야채죽	두부죽	흑임자죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 김치콩나물국 폭찹 두부찜/양념장 꼬시래기무침 배추김치 768.0/24.9	백미밥 대합미역국 돈육불고기 마늘쫑잡채 찐당근호박무침 배추김치 780.1/25.3	흑미밥 근대국 삼치무조림 야채춘권 참깨우엉채무침 배추김치 757.0/26.2	백미밥 육개장 닭감자조림 무나물 병아리콩샐러드 배추김치 743.7/25.8	기장밥 유부장국 제육볶음 시래기조림 오이양파생채 배추김치 771.2/26.1	백미밥 계란국 하이라이스 코다리강정 톳무생채 배추김치 761.2/27.0
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트	유과	비피더스	크래커+두유	요거트
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 황태무국 계란장조림 햄감자조림 양배추겉절이 배추김치 765.8/26.8	백미밥 사골시래기국 갈은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치 743.5/28.2	흑미밥 계란국 가자미조림 양상추샐러드/소스 마파호박나물 배추김치 763.4/27.6	백미밥 미역장국 참치야채볶음 연두부찜/양념장 콩나물조림 배추김치 756.7/25.9	기장밥 감자양파국 돈김치볶음 감자조림 오복지무침 배추김치 735.9/27.8	백미밥 순두부국 코다리조림 마늘쫑볶음 건파래무침 배추김치 742.1/23.5
	31					
오전 간식	계란죽					
정성이 가득한 점심	기장밥 황태콩나물국 파채불고기 어향가지 김치도토리묵무침 배추김치 756.1/27.0					
오후 간식	단호박+브로컬리					
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 소고기무국 낙지야채볶음 양배추찜/쌈장 오이양파생채 배추김치 754.8/25.8					

원산지: 소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질)
건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아)
오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산)
고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 8월 가정통신문

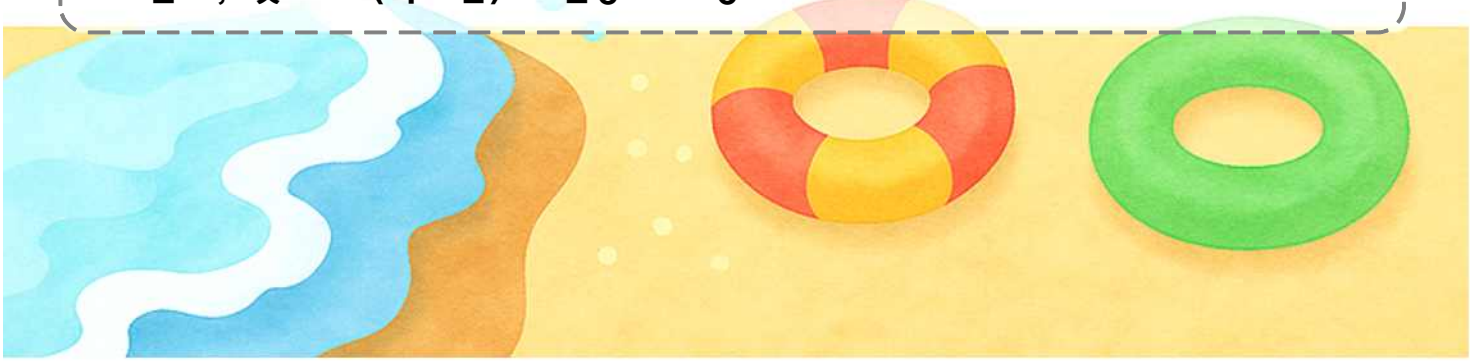
"뜨거운 햇살만큼 웃음도 가득한 8월!"

안녕하세요.
뜨거운 햇살이 이어지는 8월입니다.
무더위가 계속되는 만큼 어르신들의 건강관리에
더욱 세심한 관심이 필요한 시기입니다.
저희 센터는 어르신들이 안전하고 즐겁게 하루를
보내실 수 있도록 늘 정성을 다하겠습니다.
가정에도 건강과 웃음이 가득한 8월이 되시길 바라며,
남은 여름도 시원하고 행복하게 보내시기 바랍니다.

▣ 8월 주요 프로그램 안내

8월 4회	슬링 재활운동
8월 13일	함께 만드는 행복시장
8월 18일	소방교육(남부소방서)
8월 20일	요리활동(주먹밥 / 과일화채)
8월 25일	관절구축예방교육 / 하임리히법

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다.

▣ 외부 강사 프로그램

매주 (월요일)	레크레이션 웃음치료
매주 (화요일)	박하랑 노래교실
매주 (수요일)	실버체육
매주 (금요일)	리듬스푼난타
둘째, 넷째주 (목요일)	자원봉사 미용서비스