

2026년 10월 가정통신문

"마음이 풍성해지는 10월"

안녕하세요.

선선한 바람과 함께 가을이 깊어지는 10월입니다.

알록달록 물드는 단풍처럼 어르신들의 하루에도

따뜻하고 행복한 순간이 가득하시길 바랍니다.

일교차가 큰 시기인 만큼 건강에 유의하시고,

가족과 함께 웃음꽃 피는 풍성한 가을 보내시길 바랍니다.

늘 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 감사드립니다.

■ 10월 주요 프로그램 안내

10월 4회 슬링 **재활운동**

10월 13일 **난타공연**

10월 23일 **생신 잔치와 함께하는 예술단 공연**

10월 27일 **국화축제**

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다.

■ 외부 강사 프로그램

매주 (월요일) 레크레이션 웃음치료

매주 (화요일) 박하랑 노래교실

매주 (수요일) 실버체육

매주 (금요일) 리듬스폰난타

둘째, 넷째주 (목요일) 자원봉사 미용서비스

9월 섬기는 어르신 활동 사진



가을운동회



추석맞이 웃놀이

신체검사



인지활동

실버체육

노래교실

2026년 10월 일정 및 프로그램

요일		월		화		수		목		금		토	
날짜								1		2		3	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30													
10:40~11:40	2층							달력만들기		허수아비		가을라떼만들기	
	3층							달력만들기		가을라떼만들기		허수아비	
12:30~13:50								물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30								지활운동		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		풍선으로종이컵쌓기 탱탱볼축구	
		5		6		7		8		9		10	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30													
10:40~11:40	2층	가을호박		박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분		가을을 내뽐는 붓		한로 타작기		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		국어아날지	
	3층	가을을 내뽐는 붓				가을호박		한로 타작기				산수아날지	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		낙상에병맞관리자집 내몸사랑하기		실버체육 (김태산 외부강사)		지활운동		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		탱탱볼축구 풍선으로종이컵쌓기	
		12		13		14		15		16		17	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30													
10:40~11:40	2층	가을꽃다발		박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분		가을꽃병		가을나뭇잎열기구		가을전어구이		산수아날지	
	3층	가을전어구이				가을나뭇잎열기구		가을꽃병		가을꽃다발		국어아날지	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		난타공연		실버체육 (김태산 외부강사)		내몸사랑하기 낙상에병맞관리자집		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		지활운동	
		19		20		21		22		23		24	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30													
10:40~11:40	2층	가을산협동화		박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분		고추말리기		도토리접기		낙엽에바알머슨		콩나물시루맺들	
	3층	고추말리기				가을산협동화		낙엽에바알머슨		도토리접기		대나무키만들기	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		과녁맞추기		지활운동		실버체육 (김태산 외부강사)		신체검사		생신잔치 예술단공연		색팔공젓가락옮기기	
		색팔공젓가락옮기기						족욕				과녁맞추기	
		26		27		28		29		30		31	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30													
10:40~11:40	2층	주수하는 농부		박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분		민화-연꽃과비단잉어		가을은행나무		코스모스 꽃바구니		대나무키만들기	
	3층	코스모스꽃바구니				가을은행나무		민화-연꽃과비단잉어		주수하는 농부		콩나물시루맺들	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		국악축제		실버체육 (김태산 외부강사)		족욕		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		지활운동	
								신체검사					

※ 위 사항은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ■

10 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전 간식				양배추죽	야채죽	백태공죽
정성이 가득한 점심				백미밥 모듬해물탕국 춘천달갈비 건새우마늘종볶음 사과양배추무침 배추김치 750/28.1	기장밥 순두부백탕 돈까스/소스 맛타리버섯볶음 미나리숙주무침 배추김치 747/27.1	백미밥 홍합들깨무국 계란찜 난자완스 열무무침 배추김치 740/24.4
오후 간식				계란+요구르트	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁				백미밥 콩나물국 낙지야채볶음 쌈다시마/조장 청경채나물 배추김치 754.8/25.8	기장밥 계란파국 같은고기두부조림 건새우마늘종볶음 오이양파무침 배추김치 742.1/23.5	백미밥 오징어무국 돈불고기 마파호박 김가루파무침 배추김치 750.2/25.1
	5	6	7	8	9	10
오전 간식	표고버섯죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 시락국 제육볶음 후랑크피망볶음 오이양파생채 배추김치 742.5/25.3	백미밥 북엇국 가자미조림 백순대깻잎볶음 맛살콩나물무침 배추김치 732.5/27.4	흑미밥 새송이육개장 단호박갈비찜 피쉬볼야채조림 꼬시래기무침 배추김치 760.5/27.2	백미밥 들깨미역국 닭살데리야끼조림 세발나물겉절이 무나물 배추김치 750/28.1	기장밥 참치김치국 돈육팽이불고기 호박양파볶음 겨자해파리냉채 배추김치 747/27.1	백미밥 팽이유부장국 짜장소스 스크램블에그 연근고구마샐러드 배추김치 763.5/26.8
오후 간식	미니와플+생강차	제철과일	단호박	양갱+건강차	블루베리라떼	요거트
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 콩나물국 돈스테이크 건어채고추장조림 버섯야채볶음 배추김치 751.2/25.6	백미밥 오징어김치국 닭불고기 당근감자볶음 부추양파겉절이 배추김치 761.7/26.8	흑미밥 조갯살무국 돈김치볶음 돔나물무침 양배추찜/두부쌈장 배추김치 78.0/25.9	백미밥 미소장국 삼치조림 감자전 열무나물 배추김치 742.1/26.3	기장밥 소고기콩나물국 너비아니계란전 비엔나감자조림 오이미역초무침 배추김치 732.1/24.6	백미밥 닭곰탕 돈채그린빈스볶음 파리고추찜 우동곤약무침 배추김치 746.5/23.9
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	계란죽	두부죽	무채죽	야채죽	양배추죽	백태공죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 김치콩나물국 코다리조림 새송이알마늘볶음 치커리겉절이 배추김치 762/28.1	백미밥 다시마감자국 돈채어묵야채볶음 두부양념조림 깻잎무침 배추김치 759.2/27.4	흑미밥 콩가루배춧국 치킨까스/소스 당근감자채볶음 얼갈이나물 배추김치 755.5/24.8	백미밥 양지곰국 김치돈육두루치기 아몬드멸치볶음 오이부추무침 배추김치 752/25.4	기장밥 파송송계란국 안동찜닭 연두부찜/유자소스 양배추샐러드/소스 배추김치 781.1/26.5	백미밥 숙갓등태살국 옛날소세지전 편육겨자무침 우영채볶음 배추김치 738.4/23.7
오후 간식	단호박	쌀과자+두유	곡식과자+유자차	제철과일	빵+건강차	제철과일
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 다시마어묵국 돈불고기 연근조림 상추양파겉절이 배추김치 742.2/24.8	백미밥 가자미미역국 닭살감자조림 도토리묵야채무침 동초나물 배추김치 750.1/25.5	흑미밥 콩비지김치찌개 돈장조림 마늘종무침 고사리들깨찜 배추김치 75.6/27.2	백미밥 표고들깨탕 청경채불고기 알감자조림 청경채나물 배추김치 762.3/27.1	기장밥 채첩국 훈재오리떡볶음 고추장새송이조림 콩나물무침 배추김치 75.9/25.6	백미밥 고추장호박찌개 임연수구이 시래기조림 감자샐러드 배추김치 764.0/25.9

10 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	19	20	21	22	23	24
오전 간식	계란죽	황태죽	무채죽	녹두죽	표고버섯죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 조갯살미역국 돈육살김치찜 백목이아채볶음 중화풍오이무침 배추김치 744/26.6	백미밥 사골시래기국 날치알계란찜 생선까스/유린기소스 도라지배추무침 배추김치 759.4/28.1	흑미밥 닭개장 돈육버섯야채볶음 당근감자조림 크래미숙주무침 배추김치 750.1/25.6	백미밥 오징어묵국 닭살파리조림 칠리탕수육 실곤약샐러드 배추김치 741/27.2	기장밥 새우젓호박찌개 오삼불고기 새송이호박볶음 비트모듬피클 배추김치 732.4/27.9	백미밥 근대국 두부구이 간장카레 마늘종락교무침 배추김치 741/25.8
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	고구마	요거트
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 시금치국 제육볶음 깍둑호박볶음 열무젓갈무침 배추김치 74.6/24.6	백미밥 모듬해물탕국 닭살짜장볶음 미트볼피망조림 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5	흑미밥 황태국 쭈꾸미야채불고기 어묵야채볶음 미역무침 배추김치 727.0/26.1	백미밥 미더덕된장국 코다리조림 고구마튀김 시금치나물 배추김치 724.8/25.7	기장밥 콩가루배춧국 닭감자찜 브로콜리/초장 무나물 배추김치 760.2/26.3	백미밥 홍합묵국 돈야채볶음 김치전 두부썩갓무침 배추김치 756.1/25.9
	26	27	28	29	30	31
오전간식	계란죽	두부죽	녹두죽	흑임자죽	황태죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 감자양파국 임연수양념찜 마파두부 깻잎지 배추김치 759.8/26.5	백미밥 대합미역국 돈버섯불고기 파프리카잡채 도토리묵/들깨장 배추김치 776/26.9	흑미밥 올갱이국 닭불고기 쭈키니양파볶음 얼미도라지무침 배추김치 746.4/26.5	백미밥 어묵국 제육볶음 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치 749.7/25.7	기장밥 냉이된장국 새우까스/소스 메란곤약조림 양상추샐러드/소스 배추김치 753.2/26.6	백미밥 참치주어탕 돈스테이크 동그랑땡전 시금치나물 배추김치 759.1/27.3
오후 간식	쌀과자+두유	계란+요구르트	유과	고구마	단호박	비피더스
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 오만둥이콩나물국 돈육두루치기 햄감자조림 상추양파겉절이 배추김치 765.8/26.8	백미밥 순살동태국 같은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치 743.5/28.2	흑미밥 바지락국 가자미조림 김말이튀김 만다린샐러드/소스 배추김치 763.4/27.6	백미밥 부추계란국 닭가슴살컬리볶음 두부찜/양념장 콩나물파채무침 배추김치 756.7/25.9	기장밥 호박고추장찌개 돈김치볶음 깻잎조림 맛살곤샐러드 배추김치 735.9/27.8	백미밥 미소장국 오징어야채볶음 단호박조림 토마토참나물무침 배추김치 786.2/28.6

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

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.