

3월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 3월>

시간	월	화	수	목	금
08:00-09:30	송영 서비스				
09:00-09:30	오전 간식시간, 건강체크 (혈압 및 체온 등)				
09:30-10:20	아침조회 (출석체크, 당일 프로그램 안내, 아침체조)				
10:20-11:20	▶그림색칠반 (인지활동)	▶브레인 레크레이션	▶만들가· 종이접기 (인지활동)	▶시니어 뇌블럭	▶인지학습지 (인지활동)
11:20-11:50	실버건강체조 (구강운동, 백업봉, 접시, 세라밴드체조)				
11:50-12:30	점심식사				
12:30-14:00	구강관리 및 휴식				
14:00-15:00	▶슬링운동&참 살이레크레이션	▶참살이 레크레이션	▶생신잔치 ▶슬링운동	▶탁구교실	▶참살이레크레 이션
15:10-16:00	오후 간식시간 "맛있게" & 종례				
16:00-17:30	송영서비스 / 청소 및 정리정돈				

※ 공지사항 ※

- ◎ 3월 2일 삼일절 대체 휴일은 정상적으로 운영 합니다.
- ◎ 매달 마지막주 수요일 마다 생신잔치를 진행하고 있습니다. 고만옥, 임계순, 문창님, 심복순 어르신 생신을 축하드립니다!
- ◎ 환절기 감기 등의 호흡기 질환을 유의 하시고, 기침이 심하시면 마스크를 꼭 착용 하여 주시기 바랍니다.
- ◎ 당뇨질환을 앓고 계신 어르신들을 대상으로 혈당 검사(주 3회)를 실시하고 있습니다. 월 10,000원의 비용이 발생 하게 됩니다.
- ◎ 어르신 병원 동행 요청 시 반드시 어르신 신분증 원본을 지참하셔야 병원동행이 가능하며, 병원동행 시 발생하는 비용은 케어링 본사지침에 따라 어르신 또는 보호자의 현금 또는 카드를 우선으로 함을 알려 드립니다.
- ◎ 상기 일정은 주간보호센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다. 출석을 못하시는 경우에는 차량 운행에 차질이 없도록 미리 하루전에 센터로 연락 해주시기 바랍니다.



케어링주간보호센터 광주봄날점

광주광역시 서구 상무대로 1014번길 33 (화정동) T. 062-262-3300

3월 프로그램 계획서

* 월간 활동 계획

<2026년 3월>

시간	토요일 특별 프로그램	비고
08:00-09:30	송영 서비스 	
09:00-09:40	오전 간식시간, 건강체크 (혈압 및 체온 등) 	
09:40-10:20	아침조회 (출석체크, 프로그램안내, 아침체조)	
10:20-11:20	▶노래교실(인지활동)	
11:20-11:50	실버건강체조 (구강운동, 맨손체조, 세라밴드체조) 	
11:50-12:30	점심식사 	
12:30-14:00	구강관리 및 휴식 	
14:00-15:00	▶참살이레크레이션 ▶슬링운동	
15:10-16:00	오후 간식시간 "맛있게" & 종례 	
16:00-17:30	송영서비스  / 청소 및 정리정돈	

◎ 토요일에는 훨씬 다양하고 유익한 특별프로그램을 제공하오니 많은 관심 부탁드립니다. ^^



케어링주간보호센터 광주봄날점

광주광역시 서구 상무대로 1014번길 33 (화정동) T. 062-262-3300

2026년 3월 프로그램 일정표

대상자	전체어르신	서비스제공월	3월	프로그램관리자	성*모
-----	-------	--------	----	---------	-----

1. 목표

신체	인지/사회적응	가족참여
① 근력, 지구력, 유연성 등의 신체기능을 유지 증진 ② 수급자 자신이 스스로 가능한 일상생활과 기본동작을 유지	① 1일 1회 인지 활동형 프로그램 제공을 통해 남아있는 인지기능을 유지 한다. ② 긍정적 자극과 일상생활기능 훈련 중심의 프로그램 참여를 유도하여 독립성을 훈련한다. ③ 중증 치매환자를 위한 감각활동 개발과 감각자극프로그램을 제공한다.	① 수급자-보호자, 보호자-기관과의 상호작용을 경험하도록 한다. ② 가족 안에서의 수급자의 역할을 유지하도록 돕는다. ③ 보호자가 수급자 특성 이해하도록 돕는다.

2. 일정

※프로그램명 기재

	3/2	월	3/3	화	3/4	수	3/5	목	3/6	금	3/7	토
1주차	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)	
	3/9	월	3/10	화	3/11	수	3/12	목	3/13	금	3/14	토
2주차	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)	
	3/16	월	3/17	화	3/18	수	3/19	목	3/20	금	3/21	토
3주차	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)	
	슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		문화공연 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)	
	3/23	월	3/24	화	3/25	수	3/26	목	3/27	금	3/28	토
4주차	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		생신잔치 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)		슬링운동&참살이레크레이션 (내부)	
	3/30	월	3/31	화								
5주차	그림색칠반 (내부)		그림색칠반 (내부)									
	슬링운동&참살이레크레이션 (내부)		참살이레크레이션 (내부)									

*센터 내부 사정으로 일정의 변동이 있을 수 있음.

어르신들 차량, 이용 시간표 (2026. 3. 2)

연번	이름	오전	오후	차량오전	차량오후	이용시간
1	고 * 옥	8:20	16:50	쏘울	쏘울	8:30
2	공 * 옥	8:40	16:40	레이	레이	8:00
3	김 * 감	7:45	15:45	레이	스타렉스	8:00
4	김 * 식	8:10	16:10	레이	레이	8:00
5	김 * 엽	7:30	16:35	스타렉스	스타렉스	9:05
6	김 * 자	7:55	15:55	쏘울	쏘울	8:00
7	김 * 태	7:40	16:45	스타렉스	스타렉스	9:05
8	김 * 신	8:20	15:10	쏘울	레이	6:50
9	나 * 임	8:20	16:20	스타렉스	스타렉스	8:00
10	문 * 님	7:55	15:55	레이	스타렉스	8:00
11	박 * 순	9:10	17:10	스타렉스	스타렉스	8:00
12	박 * 애	9:20	15:25	쏘울	쏘울	6:05
13	심 * 순	8:05	16:05	쏘울	쏘울	8:00
14	양 * 님	7:50	15:50	쏘울	쏘울	8:00
15	염 * 익	8:15	16:25	스타렉스	스타렉스	8:10
16	오 * 순	7:50	15:50	레이	스타렉스	8:00
17	윤 * 근	8:30	16:30	도보	도보	8:00
18	윤 * 학	9:30	16:40	쏘울	레이	7:10
19	이경 *	9:20	15:20	스타렉스	레이	6:00
20	이 * 주	8:10	16:30	스타렉스	스타렉스	8:20
21	이 민 *	8:40	16:40	쏘울	스타렉스	8:00
22	이 * 자	8:10	16:10	레이	레이	8:00
23	이 * 순	8:35	16:35	레이	레이	8:00
24	이항 *	8:05	16:10	쏘울	쏘울	8:05
25	임계 *	8:10	16:15	쏘울	쏘울	8:05
26	임 * 희	7:40	16:20	레이	레이	8:40
27	임재 *	8:05	16:05	레이	레이	8:00
28	조 * 원	9:05	17:05	스타렉스	스타렉스	8:00
29	최 *	8:45	16:00	레이	레이	7:15
30	한 * 석	8:30	16:30	쏘울	쏘울	8:00

3월 식단표



광주 봄날점

	월	화	수	목	금	토
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 정월대보름 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치콩나물국	잡곡밥	홍합살미역국	두부달걀국	시래기된장국	소고기뭇국
	너비아니데리조림	아욱된장국	코다리시래기조림	짜장소스	간장찜닭	돈민찌두부조림
	미역줄기볶음	오리불고기	브로콜리두부무침	돈채표고볶음	건새우무조림	감자채볶음
	도라지초무침	토란대나물	숙주나물	물파래무무침	열무된장무침	봄동나물
	배추김치	무나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	호박야채전	팔죽	떡볶이	바나나/요플레	잔치국수	삶은달걀/식혜
	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장찌개	잡곡밥/비빔고추장	오징어찌개	돈육김치찌개	바지락미역국	얼갈이된장국
	제육볶음	복어채달걀국	닭볶음탕	함박스테이크조림	고등어무조림	돈육메추리알조림
	고사리나물	돈민찌볶음/김가루	갯잎순나물	도토리묵야채무침	애호박볶음	잡채어묵볶음
	상추쌈/쌈장	시금치/느타리나물	꼬시래기초무침	청경채나물	참나물무침	아삭고추된장무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찰밥/양념김	배추김치	찐고구마/쿨피스	꼬지어묵국	후르츠탕수육	크림빵/요구르트
	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	종합어묵국	콩나물무채국	순살감자탕	근대된장국	백짬뽕국	애호박찌개
	오징어당면볶음	닭김치조림	야채달걀찜	간장불고기	떡갈비야채볶음	콩치김치조림
	김자반무침	파리멸치볶음	미역줄기볶음	표고버섯볶음	순두부/양념장	토란대나물
	치커리유자청무침	유채된장무침	무나물	쌈다시마/초장	실곤약초무침	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	삶은달걀/비피더스	찐감자/쿨피스	깐풍기	우동	찐순대/초장	바나나/요플레
	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩비지찌개	팽이유부국	잡곡밥	토란들깨국	시금치된장국	참치김치찌개
	돈육감자조림	돈까스/소스	소고기미역국	코다리무조림	제육볶음	야채달걀비
	가지볶음	건새우마늘쫀조림	파채불고기	달걀스크램블	시래기된장지짐	우영채조림
	단무지무침	콩나물무침	한식잡채	봄동나물	상추쌈/쌈장	세발나물무침
	배추김치	배추김치	냉이된장무침	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	잔치국수	찐고구마/쿨피스	자체간식	김치전	파배기/요구르트	떡국
	3월 30일	3월 31일				
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	육개장	얼갈이된장국				
	삼치구이	오리불고기				
	청포묵김가루무침	브로콜리두부무침				
	오이양파무침	미역초무침				
	배추김치	배추김치				
오후간식	김말이튀김/초간장	수제비국				
원산지 표시	* 쌀 : 국내산 / 잡곡 : 국내산 / 배추김치(찬용) : 국내산 / 맛김치(죽,찌개용) : 중국산 / 두부(대두) : 수입산 * 돼지고기 : 국내산 / 돈전지 : 외국산 / 돈삼겹 : 외국산 / 닭정육 : 브라질산 / 오리정육 : 국내산 / 소고기 : 호주산 * 고등어 : 국내산 / 삼치 : 국내산 / 방어 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 콩치 : 외국산 / 오징어 : 수입산 * 바지락살 : 수입산 / 홍합살 : 수입산 / 새우살 : 수입산 / 육가공식품 : 국내산,외국산 / 수산가공식품 : 국내산,외국산 * 상기 식단은 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 *					

영양사 : 최*영