5월 프로그램 계획서

*월간 활동 계획

<2026년 5월>

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	▶만들기· 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	▶슬링운동&참 살이레크레이션
15:10-16:00	오후 간식시간 "맛있게" & 종례				
16:00-17:30	송영서비스 / 청소 및 정리정돈				

※ 공지사항 ※
◎ 5월 1일 근로자의날, 5월 5일 어린이날, 5월 25일 부처님오신날 대체 휴일은 모두 정상적으로 운영 합니다.
◎ 매달 넷째 주 수요일 마다 생신잔치를 진행하고 있습니다. 오영순, 이동주 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 발생되는 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

5월 프로그램 계획서

* 월간 활동 계획

<2026년 5월>

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

케어링 주간보호센터
광주 봄날점

2026년 5월 프로그램 일정표

대상자	전체어르신	서비스제공월	5월	프로그램관리자	김*수

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

1주차									5/1	금	5/2	토
									인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
									참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
2주차	5/4	월	5/5	화	5/6	수	5/7	목	5/8	금	5/9	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
3주차	5/11	월	5/12	화	5/13	수	5/14	목	5/15	금	5/16	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동 (내부)		탁구교실 (내부)		문화공연 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
4주차	5/18	월	5/19	화	5/20	수	5/21	목	5/22	금	5/23	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		생신잔치 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
5주차	5/25	월	5/26	화	5/27	수	5/28	목	5/29	금	5/30	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	

*센터 내부 사정으로 일정의 변동이 있을 수 있음.

26.5월 식단표

케어링 주간보호센터
광주 봄날점

	월	화	수	목	금	토
					5월 1일	5월 2일
오전간식					달걀야채죽	녹두죽
점심					**잡곡밥** **얼갈이된장국** **오징어당면볶음** **청포묵김가루무침** **오이생채** **배추김치**	**잡곡밥** **바지락미역국** **제육볶음** **건새우무조림** **애호박나물** **배추김치**
오후간식					칼국수	삶은달걀/요구르트
	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일	5월 9일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **들깨수제비국** **돈육메추리알조림** **마늘쫑조림** **꼬시래기초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **근대된장국** **오징어야채볶음** **새송이버섯볶음** **브로콜리초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **황태미역국** **닭볶음탕** **참나물무침** **무나물** **배추김치**	**잡곡밥** **맑은콩나물국** **고등어김치조림** **비엔나야채볶음** **치커리유자청무침** **배추김치**	*** 특식데이 *** **잡곡밥** **소고기샤브국** **동그랑땡전** **고사리나물** **황도샐러드** **배추김치**	**잡곡밥** **돈육김치찌개** **짜장소스** **후르츠탕수육** **숙주나물** **배추김치**
오후간식	한식잡채	바나나/요구르트	고구마튀김	우동	찰밥/양념김	떡볶이
	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **육개장** **야채달걀찜** **깻잎순멸치조림** **가지나물** **배추김치**	*** 비빔밥데이 *** **잡곡밥/비빔고추장** **북어채달걀국** **돈민찌볶음/김가루** **시금치/느타리나물** **콩나물무침/무생채** **배추김치**	**잡곡밥** **홍합살미역국** **돈육감자조림** **우엉채조림** **얼갈이된장무침** **배추김치**	**잡곡밥** **순살감자탕** **너비아니데리조림** **도토리묵무침** **열무나물** **배추김치**	**잡곡밥** **우거지된장국** **코다리무조림** **사각어묵볶음** **청경채나물** **배추김치**	**잡곡밥** **두부달걀국** **오리훈제야채볶음** **감자채볶음** **쌈다시마/초장** **배추김치**
오후간식	부추전	단팥빵/요구르트	삶은달걀/쿨피스	떡국	물만두/초간장	바나나/요구르트
	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일	5월 23일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **열무된장국** **간장찜닭** **순두부/양념장** **참나물무침** **배추김치**	*** 생신잔치 *** **잡곡밥** **소고기미역국** **파채불고기** **콩나물잡채** **취나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **부대찌개** **치킨까스/머스타드** **미역줄기볶음** **실곤약오리엔탈무침** **배추김치**	**잡곡밥** **백짬뽕국** **돈민찌두부조림** **시래기된장지짐** **흑임자연근무침** **배추김치**	**잡곡밥** **토란들깨국** **꽁치김치찜** **달걀야채볶음** **시금치나물** **배추김치**	**잡곡밥** **청국장** **제육볶음** **토란대나물** **상추쌈/쌈장** **배추김치**
오후간식	꼬지어묵국	자체간식	찰밥/양념김	바나나/요구르트	잔치국수	찐고구마/쿨피스
	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **참치김치찌개** **돈채가지볶음** **감자양념조림** **해파리냉채** **배추김치**	**잡곡밥** **육개장** **삼치구이** **시금치된장무침** **쫄깃단무지무침** **배추김치**	**잡곡밥** **유채된장국** **돈갈비찜** **김자반무침** **얼갈이된장무침** **배추김치**	**잡곡밥** **오리탕** **메추리알볼어묵조림** **건새우무조림** **도라지초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **들깨미역국** **김치찜닭** **애호박나물** **콩나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **소고기뭇국** **떡갈비조림** **크랜베리멸치볶음** **오이양파무침** **배추김치**
오후간식	만둣국	바나나/요구르트	김치전	찐순대/초장	단팥춘권/비피더스	삶은달걀/요구르트
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 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 꽁치 : 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

어르신들 차량, 이용 시간표 (2026. 4. 28)

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

케어링 주간보호센터

광주 봄날점