

7월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 7월>

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

※ 공지사항 ※

- ◎ 7월 17일 제헌절은 정상적으로 운영 합니다.
- ◎ 매달 넷째 주 화요일마다 생신잔치를 진행하고 있습니다. [이항순](#), [이선순](#), [최순](#) 어르신 생신 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 원본](#)을 지참하셔야 병원동행이 가능하며, 병원동행 시 발생하는 비용은 케어링 본사지침에 따라 [어르신 또는 보호자의 현금 또는 카드를 우선](#)으로 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



7월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 7월>

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 7월 프로그램 일정표

대상자	전체어르신	서비스제공월	7월	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

					7/1	수	7/2	목	7/3	금	7/4	토
1주차					만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블력 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
					슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
2주차	7/6	월	7/7	화	7/8	수	7/9	목	7/10	금	7/11	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블력 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
3주차	7/13	월	7/14	화	7/15	수	7/16	목	7/17	금	7/18	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		그림색칠반 (내부)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
4주차	7/20	월	7/21	화	7/22	수	7/23	목	7/24	금	7/25	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블력 (김*영)		인지학습지 (내부)		노래교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		생신잔치 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
5주차	7/27	월	7/28	화	7/29	수	7/30	목	7/31	금		
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블력 (김*영)		인지학습지 (내부)			
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)			

*센터 내부 사정으로 일정의 변동이 있을 수 있음.

7월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 봄날점

	월	화	수	목	금	토
			7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
오전간식			바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			시금치된장국	토란들깨국	콩나물무채국	오리탕
			너비아니데리조림	오징어야채볶음	닭김치조림	야채달걀찜
			새송이버섯볶음	우영채조림	순두부/양념장	김자반볶음
			깻잎순나물	청경채된장무침	얼무나물	부추겉절이
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식			토마토	떡볶이	삶은달걀/요구르트	카스타드/미숫가루
	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	돈육김치찌개	잡곡밥/비빔고추장	애호박찌개	바지락미역국	아욱된장국	두부달걀국
	치킨까스/머스타드	우거지된장국	삼치감자조림	제육볶음	떡갈비양념조림	간장찜닭
	시금치나물	돈민찌볶음/김가루	미역줄기볶음	크랜베리멸치볶음	꽃호박조림	시래기된장지짐
	실곤약오리엔탈무침	시금치/느타리나물	숙주나물	해파리냉채	알배추된장무침	무생채
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	물만둣국	찰밥/양념김	바나나/요구르트	수제비국	찜감자/쿨피스	설탕토마토
	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	* 초복 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시금치된장국	순두부찌개	잡곡밥	홍합살미역국	콩나물김치국	근대된장국
	간장불고기	미트볼데리조림	장각탕/닭죽	코다리콩나물찜	짜장소스	돈채가지볶음
	사각어묵볶음	청포묵김가루무침	콩나물무침	마늘쫄면볶음	후르츠탕수육	건새우무조림
	상추쌈/쌈장	얼무된장나물	오이고추된장무침	고사리나물	치커리유자청무침	얼갈이된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	떡국	꼬지어묵국	수박화채	삶은달걀/요구르트	비빔냉면	우무콩국
	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	물만둣국	잡곡밥	콩비지찌개	시래기된장국	종합어묵국	두부김치국
	고등어무조림	소고기미역국	동그랑땡야채볶음	제육볶음	생선까스/타르소스	닭볶음탕
	미역줄기볶음	파채불고기	꽃호박조림	브로콜리두부무침	우영채조림	크랜베리멸치볶음
	토란대나물	콩나물잡채	오이양파무침	양배추찜/쌈장	청경채된장무침	무나물
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	자체간식	찜감자/쿨피스	토마토	떡볶이	찜순대/초장
	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	북어채미역국	맑은콩나물국	버섯들깨국	얼무된장국	돈육김치찌개	
	돈육감자조림	오징어야채볶음	코다리무조림	돈채야채볶음	고기산적조림	
	새송이버섯볶음	시래기된장지짐	비엔나야채볶음	깻순멸치볶음	감자채볶음	
	도라지초무침	애호박나물	가지나물	숙주나물	쌈다시마/초장	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식	우무콩국	바나나/요구르트	물만두/초간장	찰밥/양념김	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 / 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

어르신들 차량, 이용 시간표 (2026. 7. 1)

연번	이름	오전	오후	차량오전	차량오후	이용시간
1	고 * 옥	8:25	16:55	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 영 *	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	문 * 님	7:50	15:50	레이	스타렉스	8:00
10	박 * 순	9:15	17:15	스타렉스	스타렉스	8:00
11	박 * 애	9:20	15:25	쏘울	쏘울	6:05
12	박 태 *	8:20	16:20	쏘울	쏘울	8:00
13	신 * 수	8:35	17:05	스타렉스	스타렉스	8:30
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	8:40	16:40	쏘울	쏘울	8:00
21	이 * 주	8:10	16:30	스타렉스	스타렉스	8:20
22	이 * 흥	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 *	8:15	16:15	쏘울	쏘울	8:00
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	9:10	17:10	스타렉스	스타렉스	8:00
31	주 * 규	8:30	17:00	스타렉스	스타렉스	8:30
32	최 *	8:45	16:00	레이	레이	7:15
33	최 * 연	8:45	16:45	쏘울	쏘울	8:00

 **케어링 주간보호센터**

광주 봄날점