

9월 프로그램 계획서

*월간 활동 계획

<2026년 9월>

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

※ 공지사항 ※

- ◎ 추석 연휴 기간 중 **9월 25일(추석 당일)만** 센터 휴무이며, 그 외 연휴 기간에는 정상 운영합니다.
- ◎ 매달 넷째 주 화요일마다 생신잔치를 진행하고 있습니다. **김종태, 양순님** 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



9월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 9월>

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	▶생각톡톡 TV교실(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	▶슬링운동&참살이레크레이션	
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 9월 프로그램 일정표

대상자	전체어르신	서비스제공월	9월	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

			9/1	화	9/2	수	9/3	목	9/4	금	9/5	토
1&6주 차											TV인지교실 (내부)	
											슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
2주차	9/7	월	9/8	화	9/9	수	9/10	목	9/11	금	9/12	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		TV인지교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
3주차	9/14	월	9/15	화	9/16	수	9/17	목	9/18	금	9/19	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		TV인지교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
4주차	9/21	월	9/22	화	9/23	수	9/24	목	9/25	금	9/26	토
	그림색칠반 (내부)		그림색칠반 (내부)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		TV인지교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		생신잔치 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	
5주차	9/28	월	9/29	화	9/30	수						
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		TV인지교실 (내부)	
	슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)	

*센터 내부 사정으로 일정의 변동이 있을 수 있음.

9월 식단표

 **케어링 주간보호센터**
광주 봄날점

	월	화	수	목	금	토
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
오전간식		흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		아욱된장국	참치김치찌개	바지락미역국	수제비국	건새우콩나물국
		제육볶음	떡갈비야채볶음	돈민찌두부조림	코다리무조림	짜장소스
		새송이버섯나물	알감자조림	갯순볶음	청포묵김가루무침	후르츠탕수육
		상추쌈/쌈장	실곤약오리엔탈무침	숙주나물	열무된장무침	무짬자무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		잔치국수	찐감자/요구르트	찰순대/초장	토마토	삶은달걀/요구르트
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	백짬뽕국	잡곡밥/비빔고추장	홍합살미역국	근대된장국	버섯들깨국	팽이유부국
	동그랑땡야채조림	얼갈이된장국	돈육매추리알조림	닭볶음탕	고등어무조림	야채달걀찜
	미역줄기볶음	돈민찌볶음/김가루	브로콜리두부무침	도토리묵/양념장	애호박볶음	시래기된장지짐
	가지나물	시금치/느타리나물	오이양파무침	양배추찜/쌈장	콩나물무침	청경채겉절이
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	바나나/요구르트	물만두/초간장	삶은달걀/쿨피스	찰밥/양념김	떡볶이
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오징어묵국	콩나물김치국	두부달걀국	시금치된장국	애호박찌개	열무된장국
	돈육감자조림	생선까스/타르소스	오리불고기	공치무조림	간장불고기	마파두부
	김자반볶음	순두부/양념장	마늘쫄조림	감자채볶음	사각어묵볶음	야채고로케/케첩
	토란대나물	무생채	고시래기초무침	숙주나물	쌈다시마/초장	쫄깃단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	토마토	팔죽	카스타드/미숫가루	칼국수	찐감자/쿨피스	떡국
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	추석 연휴	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	* 추석 특식데이 *		잡곡밥
	시래기된장국	잡곡밥	종합어묵국	잡곡밥		얼갈이된장국
	미트볼야채볶음	소고기미역국	야채달걀찜	토란들깨국		돈채버섯볶음
	건새우무조림	파채불고기	크랜베리멸치볶음	돈갈비찜		알감자조림
	콩나물무침	콩나물잡채	애호박나물	오미산적		가지나물
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	수제비국	자체간식	바나나/요구르트	찰밥/양념김		삶은달걀/식혜
	9월 28일	9월 29일	9월 30일			
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽			
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	부대찌개	배추우거지국	북어채미역국			
	삼치구이	함박스테이크조림	제육볶음			
	김자반볶음	미역줄기볶음	잡채어묵볶음			
	오이양파무침	양상추황도샐러드	상추쌈/쌈장			
	배추김치	배추김치	배추김치			
오후간식	꼬치어묵국	찐감자/요구르트	물만둣국			
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 / 공치 : 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. 09. 01)

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
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
25	이 * 섭	9:05	16:00	쏘울	스타렉스	6:55
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