

10월 프로그램 계획서

*월간 활동 계획

<2026년 10월>

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 ※

- ◎ 10월 5일 개천절 대체 휴무, 10월 8일 한글날은 모두 정상적으로 운영합니다.
- ◎ 매달 넷째 주 화요일마다 생신잔치를 진행하고 있습니다. [김영자](#), [박양순](#), [윤봉근](#), [이태섭](#) 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.



10월 프로그램 계획서

* 월간 활동 계획

<2026년 10월>

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 10월 프로그램 일정표

대상자	전체어르신	서비스제공월	10월	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

						10/1	목	10/2	금	10/3	토	
1주차						시니어뇌블럭 (김*영)		인지학습지 (내부)		TV인지교실 (내부)		
						탁구교실 (내부)		참살이 레크레이션 (내부)		슬링운동&참살 이레크레이션 (내부)		
2주차	10/5	월	10/6	화	10/7	수	10/8	목	10/9	금	10/10	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	10/12	월	10/13	화	10/14	수	10/15	목	10/16	금	10/17	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	10/19	월	10/20	화	10/21	수	10/22	목	10/23	금	10/24	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		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	10/26	월	10/27	화	10/28	수	10/29	목	10/30	금	10/31	토
	그림색칠반 (내부)		브레인레크레이션 (장*원)		만들기·종이접기 (내부)		만들기·종이접기 (내부)		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.

10월 식단표



광주 봄날점

	월	화	수	목	금	토
				10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식				호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				시금치된장국	육개장	김치콩나물국
				코다리무조림	야채달걀찜	미트볼데리조림
				감자채볶음	마늘종조림	김자반볶음
				열무된장나물	무생채	애호박나물
				배추김치	배추김치	배추김치
오후간식				토마토	잡채	팔랭/요구르트
	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열갈이된장국	잡곡밥/비빔고추장	순살감자탕	홍합살미역국	열무된장국	돈육김치찌개
	오징어야채볶음	두부달걀국	돈민찌두부조림	공치김치조림	제육볶음	너비아니야채볶음
	시래기된장지짐	돈민찌볶음/김가루	우영채볶음	도토리묵/양념장	감자조림	건새우무조림
	콩나물무침	시금치/느타리나물	청경채겉절이	토란대나물	상추쌈/쌈장	치커리유자청무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐고구마/요구르트	물만둣국	바나나/요구르트	잔치국수	찰밥/양념김	삶은달걀/쿨피스
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	종합어묵국	오곡밥/양념장	소고기묵국	바지락미역국	애호박찌개	버섯들깨국
	닭볶음탕	청국장	돈육메추리알조림	카레소스	돈까스/소스	고등어무조림
	청포묵김가루무침	제육볶음	미역줄기볶음	비엔나야채볶음	깻잎소나물	잡채어묵볶음
	꼬시래기초무침	고사리나물	브로콜리/초장	시금치나물	황도샐러드	알배추된장나물
	배추김치	무나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	떡국	토마토	팔죽	찰순대/초장	칼국수	찐고구마/요구르트
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팽이유부국	잡곡밥	북어채콩나물국	콩비지찌개	순살오리탕	우거지된장국
	오리훈제야채볶음	소고기미역국	코다리시래기조림	돈육감자조림	돈민찌두부조림	함박스테이크조림
	순두부/양념장	버섯불고기	새송이버섯볶음	크랜베리멸치볶음	애호박볶음	감자채볶음
	무생채	한식잡채	쌈다시마/초장	숙주나물	반달단무지무침	실곤약오리엔탈무침
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	자체간식	찰밥/양념김	삶은달걀/식혜	떡볶이	바나나/요구르트
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨미역국	잡곡밥/비빔고추장	순두부찌개	백짬뽕국	아욱된장국	오징어묵국
	간장불고기	근대된장국	닭감자조림	떡갈비야채볶음	삼치구이	야채달걀찜
	미역줄기볶음	돈민찌볶음/김가루	표고버섯볶음	건새우마늘종조림	도토리묵야채무침	비엔나야채볶음
	양배추찜/쌈장	콩나물무침/무생채	무나물	열무겉절이	콩나물무침	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	김말이튀김/초간장	토마토	김치전	수제비국	후르츠탕수육	삶은달걀/쿨피스
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. 10. 01)

연번	이름	오전	오후	차량오전	차량오후	이용시간
1	고 * 옥	8:25	16:55	쏘울	스타렉스	8:30
2	김 * 감	7:55	15:55	레이	스타렉스	8:00
3	김 * 식	8:10	16:10	레이	레이	8:00
4	김 영 *	8:30	16:30	쏘울	쏘울	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	문 * 님	7:50	15:50	레이	스타렉스	8:00
9	박 * 순	9:15	17:15	스타렉스	스타렉스	8:00
10	박 * 애	9:20	15:25	쏘울	쏘울	6:05
11	박 태 *	8:20	16:20	쏘울	쏘울	8:00
12	신 * 수	8:35	17:05	스타렉스	스타렉스	8:30
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	7:45	15:45	레이	스타렉스	8:00
17	윤 * 근	8:30	16:30	도보	도보	8:00
18	윤 * 학	8:40	16:40	쏘울	쏘울	8:00
19	이 * 주	8:10	16:30	스타렉스	스타렉스	8:20
20	이 * 홍	8:10	16:30	스타렉스	스타렉스	8:20
21	이 * 자	8:10	16:10	레이	레이	8:00
22	이 * 만	7:45	16:50	스타렉스	스타렉스	9:05
23	이 * 순	8:35	16:35	레이	레이	8:00
24	이 * 섭	9:05	16:00	쏘울	스타렉스	6:55
25	이항 *	8:15	16:15	쏘울	쏘울	8:00
26	임계 *	8:10	16:15	쏘울	쏘울	8:05
27	임 * 희	7:40	16:20	레이	레이	8:40
28	임재 *	8:05	16:05	레이	레이	8:00
29	조 * 원	9:10	17:10	스타렉스	스타렉스	8:00
30	최 *	8:45	16:00	레이	레이	7:15
31	최 * 연	8:45	16:45	쏘울	쏘울	8:00



케어링 주간보호센터

광주 봄날점