



2월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 2월>

시간		월	화	수	목	금
08:00~09:30		송영 서비스 				
09:00~10:00		오전 간식시간, 건강체크 (혈압 및 체온 등) 				
10:00~10:20		아침예배	아침조회 (출석체크, 당일 프로그램 안내, 아침체조)			
10:20~11:20	6층	국악교실 (외부강사)	브레인 레크레이션 (외부강사)	시니어악단 (외부강사)	시니어뇌블력 (외부강사)	만들기 (인지활동)
	5층	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	만들기 (인지활동)
		죽욕	죽욕	죽욕	죽욕	죽욕
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	5층	올리고	안면근육훈련	올리고	탁구교실	올리고운동
		죽욕/레크레이션	죽 욕	죽 욕	죽욕	죽욕/안면근육 훈련
	6층	흥부자난타교실	실버헬스	흥부자난타교실	레크레이션	순환운동
		실버헬스	슬링 운동	순환 운동	슬링 운동	실버헬스
15:30~16:00		오후 간식시간 "맛있게" & 종례 				
16:00~17:30		송영서비스  / 청소 및 정리정돈				

※ 공지사항 ※

- ◎ **설날 연휴**와 관련하여 안내드립니다. 센터는 **17일(화) 하루 휴관**이며, **16일(월), 18일(수)**은 **정상적으로 운영**합니다. 이용에 착오없으시길 바라며 당일 센터를 결석하시거나 등원 하실 어르신께서는 미리 센터로 알려주시면 감사하겠습니다.
- ◎ 2월 24일 (화) 14:00 2월 **생신 잔치**가 진행됩니다. “**안영자, 신탐애, 윤청자 어르신**” 생신을 진심으로 축하드립니다.
- ◎ 당뇨 질환을 앓고 계신 어르신(보호자 요청시)들을 대상으로 혈당 검사(주 3회)를 실시하고 있습니다.
- ◎ 어르신 병원 동행 요청 시 반드시 **어르신 신분증 원본과 병원비 결제 카드 (필요시)**를 지참하셔야 병원 동행이 가능 합니다
- ◎ **매주 월요일 이미용(컷트)** 서비스를 진행합니다. 이미용(컷트) 서비스를 원하시는 분들께서는 **센터로** 연락부탁드립니다
- ◎ 상기 일정은 주간보호센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



케어링주간보호센터 광주남구점

광주광역시 남구 회재로 1254 4~6층 (주월동) T. 062-351-7700



2월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 2월>

시간		토요일 특별 프로그램	비고
08:00-09:30		송영 서비스 	
09:00-10:00		오전 간식시간, 건강체크 (혈압 및 체온 등) 	
10:00-10:20		아침조회 (출석체크, 프로그램안내, 아침체조) 	
10:20-11:20	6층	가곡 부르기 교실(외부강사)	
11:20-11:50		실버건강체조 (구강운동, 맨손체조, 세라밴드체조) 	
11:50-12:30		점심식사 	
12:30-14:00		구강관리 및 휴식 	
14:00-15:00	6층	실버헬스, 슬링, 레크레이션	
	5층	탁구교실, 올리고, 족욕	
15:30-16:00		오후 간식시간 "맛있게" & 종례	
16:00-17:30		송영서비스  / 청소 및 정리정돈	

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



케어링주간보호센터 광주남구점

광주광역시 남구 회재로 1254 4~6층 (주월동) T. 062-351-7700

2월 식단표



광주 남구청

	월	화	수	목	금	토
	2월 2일	2월 3일	2월 4일	2월 5일	2월 6일	2월 7일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	버섯들깨국	홍합살미역국	숙갓동태탕	팽이유부국	오징어찌개	시래기된장국
	코다리무조림	돈육김치볶음	떡갈비데리조림	닭볶음탕	돈육메알조림	콩치김치지짐
	달걀야채볶음	온두부/양념장	미역줄기볶음	김자반무침	청포묵김가루무침	잡채어묵볶음
	참나물무침	콩나물무침	도라지나물	애호박나물	부추양배추무침	오이양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	수제비국	찐감자/식혜	팔뚱/요구르트	왕만두/초간장	김치전	굴/요플레
	2월 9일	2월 10일	2월 11일	2월 12일	2월 13일	2월 14일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	잡곡밥/비빔고추장	순살오리탕	순두부찌개	콩나물무채국	두부달걀국
	함박스테이크조림	소고기뭇국	돈민찌두부조림	삼치감자조림	시래기들깨닭조림	돈까스/소스
	감자채볶음	돈민찌볶음/김가루	버섯나물	도토리묵/양념장	건새우무조림	시금치나물
	흑임자연근무침	시금치/느타리나물	치커리유자청무침	청경채나물	쌈다시마/초장	실곤약야채무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	간장떡볶이	바나나/비피더스	찰밥/양념김	우동	찐고구마/수정과	롤케이크/쿨피스
	2월 16일	2월 17일	2월 18일	2월 19일	2월 20일	2월 21일
오전간식	버섯야채죽	* 설 휴무 *	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	* 명절 특식데이 *		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	잡곡밥		육개장	북어채뭇국	두부김치국	근대된장국
	사골떡국		동그랑땡조림	오리훈제야채볶음	방어무조림	야채달걀찜
	돈갈비찜		돈채표고볶음	숙주나물	깻잎순나물	토란대나물
	오미산적		오이고추된장무침	툇초무침	브로콜리두부무침	물파래무무침
	고사리/시금치나물		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	앙금빵/요구르트		찐감자/쿨피스	삶은달걀/비피더스	종합어묵탕	토마토/요플레
	2월 23일	2월 24일	2월 25일	2월 26일	2월 27일	2월 28일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배추우거지국	잡곡밥	콩비지찌개	청국장찌개	열무된장국	토란들깨국
	닭볶음탕	소고기미역국	미트볼야채볶음	코다리시래기조림	제육볶음	오징어콩나물찜
	건새우마늘종조림	버섯불고기	감자조림	양념순두부	어묵양파볶음	가지볶음
	고시래기무무침	콩나물잡채	유채된장나물	냉이무침	상추쌈/쌈장	봄동나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	굴/요플레	자체간식	물만둣국	핫도그/요구르트	팔죽	찐고구마/비피더스
오전간식						
점심						
오후간식						
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