



3월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 3월>

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)	시니어뇌블럭 (외부강사)	만들기 (인지활동)
	5층	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	인지학습지 (인지활동)	만들기 (인지활동)
		족욕	족욕	족욕	족욕	족욕
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
		족욕/레크레이션	족 욕	족 욕	족욕	족욕/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 ※

- ◎ 3월 2일 대체공휴일 관련하여 안내드립니다. 센터는 **정상적으로 운영**합니다. 이용에 착오없으시길 바라며 당일 센터를 결석하시거나 등원 하실 어르신께서는 미리 센터로 알려주시면 감사하겠습니다.
- ◎ 3월 24일 (화) 14:00 2월 **생신 잔치**가 진행됩니다. "이정희, 최정자, 문병원, 김장순, 신희창, 최용준, 강세중, 정월출, 양이레, 고춘심, 박일심, 박순님, 김문희 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



3월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 3월>

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, 율리고, 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

3월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 김치콩나물국 너비아니데리조림 미역줄기볶음 도라지초무침 배추김치	* 정월대보름 특식데이 * 잡곡밥 아욱된장국 오리불고기 토란대나물 무나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 코다리시래기조림 브로콜리두부무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 짜장소스 돈채표고볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 간장찜닭 건새우무조림 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 돈민찌두부조림 감자채볶음 봄동나물 배추김치
오후간식	호박야채전	팔죽	떡볶이	바나나/요플레	잔치국수	삶은달걀/식혜
	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 고사리나물 상추쌈/쌈장 배추김치	* 비빔밥데이 * 잡곡밥/비빔고추장 복어채달걀국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 오징어찌개 닭볶음탕 깻잎순나물 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 함박스테이크조림 도토리묵야채무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 고등어무조림 애호박볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육매추리알조림 잡채어묵볶음 아삭고추된장무침 배추김치
오후간식	찰밥/양념김	물만둣국	찐고구마/쿨피스	꼬지어묵국	후르츠탕수육	크림빵/요구르트
	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 종합어묵국 오징어당면볶음 김자반무침 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 닭김치조림 파리멸치볶음 유채된장무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 야채달걀찜 미역줄기볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 간장불고기 표고버섯볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 떡갈비야채볶음 순두부/양념장 실곤약초무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 공치김치조림 토란대나물 시금치나물 배추김치
오후간식	삶은달걀/비피더스	찐감자/쿨피스	간풍기	우동	찐순대/초장	바나나/요플레
	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 콩비지찌개 돈육감자조림 가지볶음 단무지무침 배추김치	* 생신잔치 * 잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 한식잡채 냉이된장무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 돈까스/소스 건새우마늘쫀조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 코다리무조림 달걀스크램블 봄동나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 시래기된장지짐 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 야채달걀비 우영채조림 세발나물무침 배추김치
오후간식	잔치국수	자체간식	찐고구마/쿨피스	김치전	짜배기/요구르트	떡국
	3월 30일	3월 31일				
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽				
점심	잡곡밥 육개장 삼치구이 청포묵김가루무침 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 브로콜리두부무침 미역초무침 배추김치				
오후간식	김말이튀김/초간장	수제비국				
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 / 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