



4월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 4월>

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 ※

◎ 4월 21일 (화) 14:00 4월 생신 잔치가 진행됩니다. "염금자 김정자 홍행옥 오동심 강세중 정월출 양춘길 양공월 서공순 이원님 안덕지 이귀녀 양이레 송춘지 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



4월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 4월>

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

4월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
			4월 1일	4월 2일	4월 3일	4월 4일
오전간식			바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			김치어묵국	홍합살미역국	유채된장국	순두부찌개
			간장불고기	미트볼데리조림	코다리무조림	닭볶음탕
			감자채볶음	느타리버섯볶음	고사리나물	미역줄기볶음
			상추쌈/쌈장	봄동나물	세발초무침	유채된장무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식			바나나/비피더스	우동	찰밥/양념김	삶은달걀/피크닉
	4월 6일	4월 7일	4월 8일	4월 9일	4월 10일	4월 11일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	버섯들깨국	잡곡밥/비빔고추장	시래기된장국	참치김치찌개	배추우거지국	들깨미역국
	돈육김치조림	팽이유부국	삼치감자조림	돈까스/소스	야채닭갈비	오징어콩나물찜
	도토리묵야채무침	돈민찌볶음/김가루	표고버섯볶음	브로콜리흑임자무침	참나물무침	건새우마늘종조림
	양배추찜/쌈장	시금치/느타리나물	치커리유자청무침	김가루콩나물무침	꼬시래기무무침	도라지나물
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	잔치국수	찐고구마/쿨피스	호박야채전	꼬지어묵국	떡볶이	팔짱/요구르트
	4월 13일	4월 14일	4월 15일	4월 16일	4월 17일	4월 18일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 블랙데이 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	잡곡밥	두부달걀국	순살오리탕	아욱된장국	콩비지찌개
	코다리시래기조림	팔칼국수	카레소스	야채달걀찜	제육볶음	돈육메추리알장조림
	우영채조림	물만두/양념장	함박스테이크조림	애호박볶음	알감자조림	시래기된장지짐
	알배추된장무침	단무지무침	무생채	청경채나물	토트초무침	숙주나물
	배추김치	열무된장나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	탕수육	바나나/비피더스	스파게티	찰순대/초장	간풍기	떡국
	4월 20일	4월 21일	4월 22일	4월 23일	4월 24일	4월 25일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	참치김치찌개	잡곡밥	애호박찌개	청국장	시금치된장국	토란들깨국
	간장찜닭	소고기미역국	콩치김치조림	돈갈비찜	해물동그랑땡조림	조기구이
	건새우무조림	버섯불고기	고사리나물	크랜베리멸치볶음	잡채어묵볶음	달걀야채볶음
	흑임자연근무침	한식잡채	미나리초무침	쌈다시마/초장	알배추나물	오이생채
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	단팔춘권/요구르트	자체간식	김치전	삶은달걀/쿨피스	수제비국	찰밥/양념김
	4월 27일	4월 28일	4월 29일	4월 30일		
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	썩갠동태탕	열무된장국	소고기뭇국	순살감자탕		
	떡갈비양념조림	오리불고기	코다리콩나물찜	돈민찌두부조림		
	가지볶음	양념순두부	깻잎순멸치조림	김자반무침		
	실곤약야채무침	상추쌈/쌈장	치커리유자청무침	브로콜리초무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
오후간식	떡만둣국	찐감자/식혜	팔죽	바나나/비피더스		
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