



5월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 5월>

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 ※

- ◎ 05월 1일(금)노동절, 05월 5일(화)어린이날, 05월25일(월)부처님오신날대체공휴일은 센터를 정상적으로 운영합니다. 일정에 참고하시기 바랍니다
- ◎ 05월 19일 (화) 14:00 5월 생신 잔치가 진행됩니다. "김정자 김우례 최동길 정정화 이인순 윤영례 염금자 윤재열 최금주 문해천 김귀순 송도화 박순애 송순희 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



5월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 5월>

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

26.5월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
					5월 1일	5월 2일
오전간식					달걀야채죽	녹두죽
점심					잡곡밥	잡곡밥
					얼갈이된장국	바지락미역국
					오징어당면볶음	제육볶음
					청포묵김가루무침	건새우무조림
					오이생채	애호박나물
오후간식					배추김치	배추김치
					칼국수	삶은달걀/요구르트
	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일	5월 9일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	* 특식데이 *	잡곡밥
	들깨수제비국	근대된장국	황태미역국	맑은콩나물국	잡곡밥	돈육김치찌개
	돈육메추리알조림	오징어야채볶음	닭볶음탕	고등어김치조림	소고기샤브국	짜장소스
	마늘쫄조림	새송이버섯볶음	참나물무침	비엔나야채볶음	동그랑땡전	후르츠탕수육
	꼬시래기초무침	브로콜리초무침	무나물	치커리유자청무침	고사리나물	숙주나물
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	황도샐러드	배추김치
	한식잡채	바나나/요구르트	고구마튀김	우동	배추김치	떡볶이
	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	잡곡밥/비빔고추장	홍합살미역국	순살감자탕	우거지된장국	두부달걀국
	야채달걀찜	복어채달걀국	돈육감자조림	너비아니데리조림	코다리무조림	오리훈제야채볶음
	깻잎순멸치조림	돈민찌볶음/김가루	우영채조림	도토리묵무침	사각어묵볶음	감자채볶음
	가지나물	시금치/느타리나물	얼갈이된장무침	열무나물	청경채나물	쌈다시마/초장
오후간식	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	부추전	배추김치	삶은달걀/쿨피스	떡국	물만두/초간장	바나나/요구르트
	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일	5월 23일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼무된장국	잡곡밥	부대찌개	백짬뽕국	토란들깨국	청국장
	간장찜닭	소고기미역국	치킨까스/머스타드	돈민찌두부조림	콩치김치찜	제육볶음
	순두부/양념장	파채불고기	미역줄기볶음	시래기된장지짐	달걀야채볶음	토란대나물
	참나물무침	콩나물잡채	실곤약오리엔탈무침	흑임자연근무침	시금치나물	상추쌈/쌈장
오후간식	배추김치	취나물무침	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	꼬지어묵국	배추김치	찰밥/양념김	바나나/요구르트	잔치국수	찐고구마/쿨피스
	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	참치김치찌개	육개장	유채된장국	오리탕	들깨미역국	소고기뭇국
	돈채가지볶음	삼치구이	돈갈비찜	메추리알볼어묵조림	김치찜닭	떡갈비조림
	감자양념조림	시금치된장무침	김자반무침	건새우무조림	애호박나물	크랜베리멸치볶음
	해파리냉채	쫄깃단무지무침	얼갈이된장무침	도라지초무침	콩나물무침	오이양파무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	만둣국	바나나/요구르트	김치전	찐순대/초장	단팔춘권/비피더스	삶은달걀/요구르트
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 / 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