



6월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 6월>

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 ※

- ◎ **06월 3일(수) 전국동시지방선거, 06월 6일(토) 현충일**은 센터를 **정상적으로 운영**합니다. 일정에 참고하시기 바랍니다
- ◎ **06월 23일(화) 14:00** 6월 **생신 잔치**가 진행됩니다. "구석순 이춘근 오정자 지혜인 송순희 최금주 정정화 박순애 장갑순 백윤희 오복순 황영숙 허창심 **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 지참**하셔야 병원 동행이 가능 합니다
- ◎ **매주 금요일 이미용(컷트)** 서비스를 진행합니다. **이미용(컷트) 서비스**를 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



6월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 6월>

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

6월 식단표



광주 남구청

	월	화	수	목	금	토
	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱된장국	홍합살미역국	순살감자탕	콩나물김치국	애호박찌개	팽이유부국
	제육볶음	돈까스/소스	코다리무조림	간장찜닭	오징어야채볶음	카레소스
	새송이버섯볶음	감자채볶음	브로콜리두부무침	청포묵김가루무침	사각어묵볶음	간종기
	상추쌈/쌈장	황도샐러드/드레싱	숙주나물	시금치나물	참나물무침	오이양파무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전간식	수제비국	토마토	잔치국수	삶은달걀/쿨피스	팔죽	찜감자/요구르트
	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	잡곡밥/비빔고추장	얼갈이된장국	순두부찌개	돈육김치찌개	콩나물무채국
	콩치무조림	소고기묵국	돈육김치볶음	해물완자조림	삼치구이	닭볶음탕
	미역줄기볶음	돈민찌볶음/김가루	온두부/양념장	건새우마늘종조림	시래기무조림	애호박나물
	청경채나물	시금치/느타리나물	가지나물	무나물	숙주나물	쌈다시마/초장
오후간식	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전간식	떡국	바나나/요구르트	후르츠탕수육	우동	찜고구마/쿨피스	우무콩국
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	* 하지 특식데이 *	잡곡밥
	시금치된장국	콩비지찌개	중합어묵국	대구탕	감자밥/바지락강원장	물만둣국
	돈육메추리알조림	오징어콩나물찜	생선까스/타르소스	돈민찌두부조림	들깨미역국	돈채가지볶음
	도토리묵야채무침	토란대나물	브로콜리두부무침	고사리나물	야채달걀말이	감자조림
	콩나물무침	오이초무침	고시래기초무침	치커리유자청무침	표고버섯볶음	얼갈이된장나물
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	무판지무침	배추김치
오전간식	떡볶이	찜감자/요구르트	칼국수	삶은달걀/쿨피스	찰밥/양념김	토마토
	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	호박고추장찌개	잡곡밥	근대된장국	수제비국	두부달걀국	배추우거지국
	떡갈비데리조림	소고기미역국	닭볶음탕	코다리무조림	간장불고기	야채달걀찜
	깻잎순나물	버섯불고기	연두부/양념장	애호박볶음	감자채볶음	파리멸치볶음
	무생채	한식잡채	청경채나물	열무된장무침	상추쌈/쌈장	참나물무침
오후간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전간식	만둣국	자체간식	김말이튀김/초간장	삶은달걀/쿨피스	잔치국수	찜고구마/요구르트
	6월 29일	6월 30일				
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	참치김치찌개	버섯들깨국				
	돈육감자조림	고등어김치조림				
	미역줄기볶음	알감자조림				
	콩나물무침	가지나물				
오후간식	배추김치	배추김치				
원산지 표시	<p>* 쌀 : 국내산 / 잡곡 : 국내산 / 배추김치(찬용) : 국내산 / 맛김치(죽,찌개용) : 중국산 / 두부(대두) : 수입산</p> <p>* 돼지고기 : 국내산 / 돈전지 : 외국산 / 돈삼겹 : 외국산 / 닭정육 : 브라질산 / 오리정육 : 국내산 / 소고기 : 호주산</p> <p>* 고등어 : 국내산 / 참치 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 콩치 : 외국산 / 오징어 : 수입산</p> <p>* 바지락살 : 수입산 / 홍합살 : 수입산 / 새우살 : 수입산 / 육가공식품 : 국내산,외국산 / 수산가공식품 : 국내산,외국산</p> <p>* 상기 식단은 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 *</p>					

영양사 : 최*영