



7월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 7월>

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 ※

- ◎ 07월 17일(금) 제헌절은 센터를 정상적으로 운영합니다. 일정에 참고하시기 바랍니다
- ◎ 07월 21일(화) 14:00 7월 생신 잔치가 진행됩니다. " 반춘자 윤재열 김은진 김공순 여귀순 서애숙 양동열 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 금요일 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



7월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 7월>

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

7월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
			7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
오전간식			바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			시금치된장국	토란들깨국	콩나물무채국	오리탕
			너비아니데리조림	오징어야채볶음	닭김치조림	야채달걀찜
			새송이버섯볶음	우영채조림	순두부/양념장	김자반볶음
			깻잎순나물	청경채된장무침	얼무나물	부추겉절이
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식			토마토	떡볶이	삶은달걀/요구르트	카스타드/미숫가루
	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	돈육김치찌개	잡곡밥/비빔고추장	애호박찌개	바지락미역국	아욱된장국	두부달걀국
	치킨까스/머스타드	우거지된장국	삼치감자조림	제육볶음	떡갈비양념조림	간장찜닭
	시금치나물	돈민찌볶음/김가루	미역줄기볶음	크랜베리멸치볶음	꽃호박조림	시래기된장지짐
	실곤약오리엔탈무침	시금치/느타리나물	숙주나물	해파리냉채	알배추된장무침	무생채
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	물만둣국	찰밥/양념김	바나나/요구르트	수제비국	찜감자/쿨피스	설탕토마토
	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	* 초복 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시금치된장국	순두부찌개	잡곡밥	홍합살미역국	콩나물김치국	근대된장국
	간장불고기	미트볼데리조림	장각탕/닭죽	코다리콩나물찜	짜장소스	돈채가지볶음
	사각어묵볶음	청포묵김가루무침	콩나물무침	마늘쫀빔볶음	후르츠탕수육	건새우무조림
	상추쌈/쌈장	얼무된장나물	오이고추된장무침	고사리나물	치커리유자청무침	얼갈이된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	떡국	꼬지어묵국	수박화채	삶은달걀/요구르트	비빔냉면	우무콩국
	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	물만둣국	잡곡밥	콩비지찌개	시래기된장국	종합어묵국	두부김치국
	고등어무조림	소고기미역국	동그랑땡야채볶음	제육볶음	생선까스/타르소스	닭볶음탕
	미역줄기볶음	파채불고기	꽃호박조림	브로콜리두부무침	우영채조림	크랜베리멸치볶음
	토란대나물	콩나물잡채	오이양파무침	양배추찜/쌈장	청경채된장무침	무나물
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	자체간식	찜감자/쿨피스	토마토	떡볶이	찜순대/초장
	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	북어채미역국	맑은콩나물국	버섯들깨국	얼무된장국	돈육김치찌개	
	돈육감자조림	오징어야채볶음	코다리무조림	돈채야채볶음	고기산적조림	
	새송이버섯볶음	시래기된장지짐	비엔나야채볶음	깻순멸치볶음	감자채볶음	
	도라지초무침	애호박나물	가지나물	숙주나물	쌈다시마/초장	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식	우무콩국	바나나/요구르트	물만두/초간장	찰밥/양념김	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