



8월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 8월>

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 ※

- ◎ 08월 15일(토) 광복절, 08월 17일(월) 대체공휴일은 센터를 정상적으로 운영합니다. 일정에 참고하시기 바랍니다
- ◎ 08월 18일(화) 14:00 7월 생신 잔치가 진행됩니다. " 박형자 유명자 이상두 이재근 박계향 정당기 이영 김정금 임애숙 박태기 이인심 윤기순 윤순임 이지만 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



8월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 8월>

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

8월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
	8월 31일					8월 1일
오전간식	버섯야채죽					녹두죽
점심	잡곡밥					잡곡밥
	물만둣국					백짬뽕국
	돈육김치볶음					야채달걀찜
	온두부/양념장					가지나물
	콩나물무침					오이양파무침
	배추김치					배추김치
오후간식	우무콩국					토마토
	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	잡곡밥/비빔고추장	열무된장국	콩나물국	애호박찌개	버섯들깨국
	제육볶음	두부달걀국	콩치김치조림	간장찜닭	함박스테이크조림	오징어야채볶음
	고사리나물	돈민찌볶음/김가루	애호박나물	고추장어묵볶음	크랜베리멸치볶음	알감자조림
	상추쌈/쌈장	시금치/느타리나물	연근흑임자무침	오이고추된장무침	해파리냉채	브로콜리초무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찰밥/양념김	찐감자/쿨피스	우무콩국	꼬지어묵국	바나나/요구르트	수제비국
	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	* 말복 특식데이 *	잡곡밥
	돈육김치찌개	시금치된장국	복어미역국	순두부찌개	잡곡밥	근대된장국
	미트볼야채볶음	코다리무조림	돈육감자조림	돈까스/소스	닭곰탕	돈민찌두부조림
	미역줄기볶음	순두부/양념장	건새우마늘쫀볶음	김자반볶음	오미산적	토란대나물
	오이양파무침	새송이버섯나물	도라지나물	깻잎순나물	부추겉절이	꼬시래기초무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	무판지무침	배추김치
오후간식	떡볶이	삶은달걀/요구르트	찰순대/초장	우무콩국	수박	단팔춘권/요구르트
	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생신잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열갈이된장국	잡곡밥	콩비지찌개	팽이유부국	어묵묵국	참치김치찌개
	돈육메추리알조림	소고기미역국	고등어무조림	너비아니데리조림	제육볶음	카레소스
	시래기된장지짐	버섯불고기	청포묵김가루무침	애호박나물	감자채볶음	야채로케/케첩
	쌈다시마/초장	한식잡채	가지나물	실곤약오리엔탈무침	상추쌈/쌈장	숙주나물
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	칼국수	자체간식	삶은달걀/요구르트	토마토	떡볶이	우무콩국
	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부버섯된장국	콩나물김치국	순살감자탕	홍합살미역국	시래기된장국	호박고추장찌개
	야채달걀찜	오징어야채볶음	동그랑땡야채볶음	간장불고기	닭볶음탕	삼치구이
	비엔나야채볶음	김자반볶음	미역줄기볶음	크랜베리멸치볶음	도토리묵야채무침	우영채조림
	도라지오이무침	브로콜리두부무침	열무된장무침	오이고추된장무침	콩나물무침	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	바나나/요구르트	찰밥/양념김	우동	찐감자/쿨피스	물만두/초간장	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