



9월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 9월>

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 ※

- ◎ 다가오는 **추석연휴**와 관련하여 안내 드립니다. 저희 센터는 **25일(금)** 하루 휴무이며, **09월 24, 26일**은 **정상적**으로 **운영**합니다. 이용에 착오 없으시기 바라며 당일 센터를 결석하시거나 등원 하실 어르신께서는 미리 센터로 알려주시면 감사하겠습니다.
- ◎ **09월 22일(화) 14:00** 9월 **생신 잔치**가 진행됩니다. “ **이영자 윤준하 백국심 시로사 이인심 정혜원 홍기삼 한순자 박순금 안수자 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



9월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 9월>

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

9월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
오전간식		흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		아욱된장국	참치김치찌개	바지락미역국	수제비국	건새우콩나물국
		제육볶음	떡갈비야채볶음	돈민찌두부조림	코다리무조림	짜장소스
		새송이버섯나물	알감자조림	갯순볶음	청포묵김가루무침	후르츠탕수육
		상추쌈/쌈장	실곤약오리엔탈무침	숙주나물	열무된장무침	무짬지무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		잔치국수	찐감자/요구르트	찰순대/초장	토마토	삶은달걀/요구르트
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	백짬뽕국	잡곡밥/비빔고추장	홍합살미역국	근대된장국	버섯들깨국	팽이유부국
	동그랑땡야채조림	얼갈이된장국	돈육매추리알조림	닭볶음탕	고등어무조림	야채달걀찜
	미역줄기볶음	돈민찌볶음/김가루	브로콜리두부무침	도토리묵/양념장	애호박볶음	시래기된장지짐
	가지나물	시금치/느타리나물	오이양파무침	양배추찜/쌈장	콩나물무침	청경채겉절이
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	바나나/요구르트	물만두/초간장	삶은달걀/쿨피스	찰밥/양념김	떡볶이
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오징어묵국	콩나물김치국	두부달걀국	시금치된장국	애호박찌개	열무된장국
	돈육감자조림	생선까스/타르소스	오리불고기	공치무조림	간장불고기	마파두부
	김자반볶음	순두부/양념장	마늘쫄조림	감자채볶음	사각어묵볶음	야채고로케/케첩
	토란대나물	무생채	고시래기초무침	숙주나물	쌈다시마/초장	쫄깃단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	토마토	팔죽	카스타드/미숫가루	칼국수	찐감자/쿨피스	떡국
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	추석 연휴	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	* 추석 특식데이 *		잡곡밥
	시래기된장국	잡곡밥	종합어묵국	잡곡밥		얼갈이된장국
	미트볼야채볶음	소고기미역국	야채달걀찜	토란들깨국		돈채버섯볶음
	건새우무조림	파채불고기	크랜베리멸치볶음	돈갈비찜		알감자조림
	콩나물무침	콩나물잡채	애호박나물	오미산적		가지나물
	배추김치	시금치나물	배추김치	고사리나물		배추김치
오후간식	수제비국	자체간식	바나나/요구르트	찰밥/양념김		삶은달걀/식혜
	9월 28일	9월 29일	9월 30일			
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽			
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	부대찌개	배추우거지국	북어채미역국			
	삼치구이	함박스테이크조림	제육볶음			
	김자반볶음	미역줄기볶음	잡채어묵볶음			
	오이양파무침	양상추황도샐러드	상추쌈/쌈장			
	배추김치	배추김치	배추김치			
오후간식	꼬치어묵국	찐감자/요구르트	물만둣국			
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 / 공치 : 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