



10월 프로그램 계획서



*월간 활동 계획

<2026년 10월>

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)
		죽욕	죽욕	죽욕	죽욕	죽욕
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
		죽욕/레크레이션	죽 욕	죽 욕	죽욕	죽욕/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 ※

- ◎ 10월 03일(토) 개천절, 10월 05일(월) 대체휴일, 10월 09일(금) 한글날은 정상적으로 운영합니다. 일정에 참고하시기 바랍니다.
- ◎ 10월 20일(화) 14:00 10월 생신 잔치가 진행됩니다. " 이옥순 한두현 최경자 이순봉 김문희 정혜원 김정심 박복심 백무웅_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



10월 프로그램 계획서



* 월간 활동 계획

<2026년 10월>

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

10월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 남구점

	월	화	수	목	금	토
				10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식				호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				시금치된장국	육개장	김치콩나물국
				코다리무조림	야채달걀찜	미트볼데리조림
				감자채볶음	마늘종조림	김자반볶음
				열무된장나물	무생채	애호박나물
				배추김치	배추김치	배추김치
오후간식				토마토	잡채	팔랭/요구르트
	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열갈이된장국	잡곡밥/비빔고추장	순살감자탕	홍합살미역국	열무된장국	돈육김치찌개
	오징어야채볶음	두부달걀국	돈민찌두부조림	공치김치조림	제육볶음	너비야채볶음
	시래기된장지짐	돈민찌볶음/김가루	우영채볶음	도토리묵/양념장	감자조림	건새우무조림
	콩나물무침	시금치/느타리나물	청경채겉절이	토란대나물	상추쌈/쌈장	치커리유자청무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐고구마/요구르트	물만둣국	바나나/요구르트	잔치국수	찰밥/양념김	삶은달걀/쿨피스
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	종합어묵국	오곡밥/양념장	소고기뭇국	바지락미역국	애호박찌개	버섯들깨국
	닭볶음탕	청국장	돈육메추리알조림	카레소스	돈까스/소스	고등어무조림
	청포묵김가루무침	제육볶음	미역줄기볶음	비엔나야채볶음	깻잎순나물	잡채어묵볶음
	꼬시래기초무침	고사리나물	브로콜리/초장	시금치나물	황도샐러드	알배추된장나물
	배추김치	무나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	떡국	토마토	팔죽	찰순대/초장	칼국수	찐고구마/요구르트
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팽이유부국	잡곡밥	북어채콩나물국	콩비지찌개	순살오리탕	우거지된장국
	오리훈제야채볶음	소고기미역국	코다리시래기조림	돈육감자조림	돈민찌두부조림	함박스테이크조림
	순두부/양념장	버섯불고기	새송이버섯볶음	크랜베리멸치볶음	애호박볶음	감자채볶음
	무생채	한식잡채	쌈다시마/초장	숙주나물	반달단무지무침	실곤약오리엔탈무침
	배추김치	시금치나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	우동	자체간식	찰밥/양념김	삶은달걀/식혜	떡볶이	바나나/요구르트
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨미역국	잡곡밥/비빔고추장	순두부찌개	백짬뽕국	아욱된장국	오징어뭇국
	간장불고기	근대된장국	닭감자조림	떡갈비야채볶음	삼치구이	야채달걀찜
	미역줄기볶음	돈민찌볶음/김가루	표고버섯볶음	건새우마늘종조림	도토리묵야채무침	비엔나야채볶음
	양배추찜/쌈장	콩나물무침/무생채	무나물	열무겉절이	콩나물무침	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	김말이튀김/초간장	토마토	김치전	수제비국	후르츠탕수육	삶은달걀/쿨피스
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