

01월 프로그램 일정표

<2026년 01월>

시간	월	화	수	목	금	토
08:30-09:30	송영서비스 					
09:30-09:50	오전 간식시간, 건강체크 (혈압 및 체온 등) 					
09:50-10:00	아침조회 (프로그램안내, 출석 등)					
10:00-11:40	재활운동	재활운동	재활운동	안면근육운동	미술활동	미술활동
	인지활동 (음악인지 10:40~11:50)	족욕 인지학습지	체력증진교실 (10:30~11:40)	인지활동 (악기 프로그램 10:30~11:40)	인지학습지 고강도인터벌	인지학습지 가곡교실
11:40-11:50	★식전체조★					
	청기백기체조	영상체조	접시체조	영상체조	밴드체조	영상체조
11:50-12:30	점심식사 					
12:30-13:50	구강관리 및 휴식					
13:50-15:00	인지학습지	인지활동 (민요춤 13:50~15:00)	인지활동 (가리사니 13:50~15:00)	엘라핏	엘라핏	엘라핏
	미술활동			족욕	안면근육운동	족욕
	고강도인터벌			안면근육운동	족욕	고강도인터벌
15:00-15:10	★건강체조★					
15:10-15:40	오후 간식시간 ♪~					
15:40-15:50	어르신소지품 준비 및 종례 (출석, 모자체조, 박수체조, 유튜브, 밴드영상)					
15:50-17:30	청소 / 송영서비스 					

※ 공지사항 ※

- 어르신의 예방관리를 위해 귀택에 코로나 및 독감에 감염된 어르신이 계실 시에 센터에 알려 주시기 바랍니다.
- 1월 1일은 센터 정상적으로 운영합니다.
- 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.
- 01월 20일 생신잔치 진행됩니다.
<강점순, 김금아, 김현옥, 노순동, 유대일, 이익경, 이향임> 어르신 모두 축하드립니다!
- 어르신들의 건강관리에 유의하고 있으며, 가정 내에서도 각별히 신경 써주시기 바랍니다.
- 센터에서도 매일 방역소독 및 외부 손님 통제 및 대상자와 종사자 모두 발열 체크와 수시로 손 씻기를 철저히 실시하고 있습니다.
- 출석을 못 하시는 경우에는 차량운행에 차질이 없도록 미리 하루 전에 센터로 연락주시기 바랍니다.
- 장기요양급여제공기록지, 장기요양비용명세서는 꼭 보관해 주시기 바랍니다.
- 상기일정은 주간보호센터 사정에 따라 변경 될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

케어링주간보호센터 광주북구점

광주 북구 군왕로 191, 1층, 2층 201호 (두암동) T. 062-266-6585

2026년 01월 인지활동 프로그램표

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
프로그램				가곡교실	미술활동	가곡교실
	5	6	7	8	9	10
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
	12	13	14	15	16	17
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
	19	20	21	22	23	24
프로그램	음악인지	생신잔치	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
		민요춤				
	26	27	28	29	30	31
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실

※ 상기일정은 주간보호 센터사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 인지활동은 매 주 다양한 주제로 진행하기 위해 외부 맞춤프로그램이 진행됩니다.

1월 식단표



광주 북구점

	월	화	수	목	금	토
				1월 1일	1월 2일	1월 3일
오전간식				호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심				* 신년 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥
				잡곡밥	콩나물무채국	들깨미역국
				냉이두부된장국	코다리시래기조림	깻잎닭갈비
				돈수육/상추쌈	토란대나물	알감자조림
				시금치나물	물파래무무침	숙갓나물
오후간식				배추김치	배추김치	배추김치
				떡만둣국	단팔춘권/비피더스	종합어묵탕
	1월 5일	1월 6일	1월 7일	1월 8일	1월 9일	1월 10일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기뭇국	아욱된장국	홍합살미역국	순살감자탕	참치김치찌개	유채된장국
	오징어당면볶음	해물통그랑뎡볶음	돈육김치볶음	야채달걀찜	닭감자조림	삼치구이
	사각어묵볶음	무감자조림	온두부/양념장	파리멸치볶음	새송이버섯볶음	자반무침
	청경채나물	브로콜리두부무침	열무된장무침	고시래기무무침	오이고추된장무침	숙주나물/양념깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐순대/초장	수제비국	바나나/비피더스	온도토리묵국	찐고구마/식혜	팔죽
	1월 12일	1월 13일	1월 14일	1월 15일	1월 16일	1월 17일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	근대된장국	잡곡밥/비빔고추장	콩나물김치국	바지락미역국	순두부찌개	팽이유부국
	오리주물럭	두부달걀국	합박스테이크조림	곰치김치조림	제육볶음	돈민찌두부조림
	깻잎순나물	돈민찌볶음/김가루	잡채어묵볶음	달걀스크램블	호박나물/부추겉절이	청포묵김가루무침
	세발초무침	시금치/느타리나물	오이양파무침	참나물무침	양배추찜/쌈장	단무지무침
	배추김치	콩나물무침/무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	굴/요플레	삶은달걀/오렌지주스	잔치국수	핫도그/요구르트	물파래전	찐감자/수정과
	1월 19일	1월 20일	1월 21일	1월 22일	1월 23일	1월 24일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어채달걀국	잡곡밥	열무된장국	토란들깨국	숙갓동태탕	콩비지찌개
	너비아니아채볶음	소고기미역국	닭볶음탕	방어무조림	돈육메추리알조림	오징어콩나물찜
	양념순두부	대파물고기	마늘종조림	미역줄기볶음	시래기무지찜	감자채볶음
	자반볶음/청경채나물	버섯잡채	상추겉절이	콩나물무침	도라지초무침	쌈다시마/초장
	배추김치	불동나물	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐만두/초간장	자체간식	고구마맛탕/식혜	토마토/요플레	우동	팔빵/요구르트
	1월 26일	1월 27일	1월 28일	1월 29일	1월 30일	1월 31일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기우거지국	백짬뽕국	청국장찌개	들깨미역국	애호박찌개	얼갈이된장국
	돈육감자조림	미트볼데리조림	조기구이	오리훈제야채볶음	카레소스	제육볶음
	도토리묵/양념장	표고버섯볶음	고사리들깨볶음	크랜베리멸치볶음	돈채피망볶음	가지나물
	흑임자연근무침	굴뱅이야채무침	무나물/오이지무침	치커리유자청무침	시금치나물	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	바나나/요플레	찰밥/양념김	물만둣국	찐감자/쿨피스	단팔춘권/요구르트	삶은달걀/비피더스
원산지 표시	* 쌀 : 국내산 / 잡곡 : 국내산 / 배추김치(찬용) : 국내산 / 맛김치(죽,찌개용) : 중국산 / 두부(대두) : 수입산 * 돼지고기 : 국내산 / 돈삼겹 : 외국산 / 닭정육 : 브라질산 / 오리정육 : 국내산 / 소고기 : 호주산 * 고등어 : 국내산 / 삼치 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 콩치 : 외국산 / 오징어 : 수입산 / 홍합살 : 수입산 * 바지락살 : 수입산 / 새우살 : 수입산 / 육가공식품 : 국내산,외국산 / 수산가공식품 : 국내산,외국산 * 상기 식단은 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 *					

영양사 : 최진영