02월 프로그램 일정표

<2026년 02월>

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	**체력증진교실 (10:30~11:40)**	**인지활동 (악기 프로그램 10:30~11:40)**	인지학습지	인지학습지
		인지학습지			고강도인터벌	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	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 귀댁에 코로나 및 독감에 감염된 어르신이 계실 시에 센터에 알려 주시기 바랍니다.
- 2월 17일 설날 당일만 휴관합니다.
- 2월 16일, 2월 18일은 센터 정상적으로 운영합니다.
- 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.
- 02월 24일 생신잔치 진행됩니다.
  <김금란, 김성례, 성진규, 이현진, 최점순> 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 02월 인지활동 프로그램표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
	9	10	11	12	13	14
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
	16	17	18	19	20	21
프로그램	가곡교실	설날 휴관	가리사니	악기프로그램	미술활동	음악인지
	23	24	25	26	27	28
프로그램	음악인지	생신잔치 민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
프로그램						

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

2월 식단표

케어링 주간보호센터
광주 북구점

	월	화	수	목	금	토
	2월 2일	2월 3일	2월 4일	2월 5일	2월 6일	2월 7일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **버섯들깨국** **코다리무조림** **달걀야채볶음** **참나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **홍합살미역국** **돈육김치볶음** **온두부/양념장** **콩나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **쑥갓동태탕** **떡갈비데리조림** **미역줄기볶음** **도라지나물** **배추김치**	**잡곡밥** **팽이유부국** **닭볶음탕** **김자반무침** **애호박나물** **배추김치**	**잡곡밥** **오징어찌개** **돈육메알조림** **청포묵김가루무침** **부추양배추무침** **배추김치**	**잡곡밥** **시래기된장국** **꽁치김치지짐** **잡채어묵볶음** **오이양파무침** **배추김치**
오후간식	수제비국	찐감자/식혜	팥빵/요구르트	왕만두/초간장	김치전	귤/요플레
	2월 9일	2월 10일	2월 11일	2월 12일	2월 13일	2월 14일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **바지락미역국** **함박스테이크조림** **감자채볶음** **흑임자연근무침** **배추김치**	*** 비빔밥데이 *** **잡곡밥/비빔고추장** **소고기뭇국** **돈민찌볶음/김가루** **시금치/느타리나물** **콩나물무침/무생채** **배추김치**	**잡곡밥** **순살오리탕** **돈민찌두부조림** **버섯나물** **치커리유자청무침** **배추김치**	**잡곡밥** **순두부찌개** **삼치감자조림** **도토리묵/양념장** **청경채나물** **배추김치**	**잡곡밥** **콩나물무채국** **시래기들깨닭조림** **건새우무조림** **쌈다시마/초장** **배추김치**	**잡곡밥** **두부달걀국** **돈까스/소스** **시금치나물** **실곤약야채무침** **배추김치**
오후간식	간장떡볶이	바나나/비피더스	찰밥/양념김	우동	찐고구마/수정과	롤케이크/쿨피스
	2월 16일	2월 17일	2월 18일	2월 19일	2월 20일	2월 21일
오전간식	버섯야채죽	*** 설 휴무 ***	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	*** 명절 특식데이 *** **잡곡밥** **사골떡국** **돈갈비찜** **오미산적** **고사리/시금치나물** **배추김치**		**잡곡밥** **육개장** **동그랑땡조림** **돈채표고볶음** **오이고추된장무침** **배추김치**	**잡곡밥** **북어채뭇국** **오리훈제야채볶음** **숙주나물** **톳초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **두부김칫국** **방어무조림** **깻잎순나물** **브로콜리두부무침** **배추김치**	**잡곡밥** **근대된장국** **야채달걀찜** **토란대나물** **물파래무무침** **배추김치**
오후간식	앙금빵/요구르트		찐감자/쿨피스	삶은달걀/비피더스	종합어묵탕	토마토/요플레
	2월 23일	2월 24일	2월 25일	2월 26일	2월 27일	2월 28일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **배추우거지국** **닭볶음탕** **건새우마늘쫑조림** **꼬시래기무무침** **배추김치**	*** 생신잔치 *** **잡곡밥** **소고기미역국** **버섯불고기** **콩나물잡채** **시금치나물** **배추김치**	**잡곡밥** **콩비지찌개** **미트볼야채볶음** **감자조림** **유채된장나물** **배추김치**	**잡곡밥** **청국장찌개** **코다리시래기조림** **양념순두부** **냉이무침** **배추김치**	**잡곡밥** **열무된장국** **제육볶음** **어묵양파볶음** **상추쌈/쌈장** **배추김치**	**잡곡밥** **토란들깨국** **오징어콩나물찜** **가지볶음** **봄동나물** **배추김치**
오후간식	귤/요플레	자체간식	물만둣국	핫도그/요구르트	팥죽	찐고구마/비피더스
오전간식						
점심						
오후간식						
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 / 방어 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 꽁치 : 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