

03월 프로그램 일정표

<2026년 03월>

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	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.						
- 3월 1일은 센터 정상적으로 운영합니다.						
- 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.						
- 03월 24일 생신잔치 진행됩니다. <하태송 주유홍 임삼규 이영성 양정자 양애임 문복덕 박내진 김정자> 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 03월 인지활동 프로그램표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
프로그램	음악인지	미술활동	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	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	음악인지
	23	24	25	26	27	28
프로그램	음악인지	생신잔치	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
		민요춤				
	30	31				
프로그램	가곡교실	민요춤				

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

3월 식단표

 케어링 주간보호센터

광주 북구점

	월	화	수	목	금	토
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 정월대보름 특식데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치콩나물국		홍합살미역국	두부달걀국	시래기된장국	소고기묵국
	너비아니데리조림		코다리시래기조림	짜장소스	간장찜닭	돈민찌두부조림
	미역줄기볶음		브로콜리두부무침	돈채표고볶음	건새우무조림	감자채볶음
	도라지초무침		숙주나물	물파래무무침	열무된장무침	봄동나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	호박야채전	팥죽	떡볶이	바나나/요플레	잔치국수	삶은달걀/식혜
	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 비빔밥데이 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장찌개		오징어찌개	돈육김치찌개	바지락미역국	얼갈이된장국
	제육볶음		닭볶음탕	함박스테이크조림	고등어무조림	돈육메추리알조림
	고사리나물		갯잎순나물	도토리묵야채무침	애호박볶음	잡채어묵볶음
	상추쌈/쌈장		포시래기초무침	청경채나물	참나물무침	아삭고추된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찰밥/양념김	물만둣국	찐고구마/쿨피스	꼬지어묵국	후르츠탕수육	크림빵/요구르트
	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	종합어묵국	콩나물무채국	순살감자탕	근대된장국	백짬뽕국	애호박찌개
	오징어당면볶음	닭김치조림	야채달걀찜	간장불고기	떡갈비야채볶음	콩치김치조림
	김자반무침	파리멸치볶음	미역줄기볶음	표고버섯볶음	순두부/양념장	토란대나물
	치커리유자청무침	유채된장무침	무나물	쌈다시마/초장	실곤약초무침	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	삶은달걀/비피더스	찐감자/쿨피스	깐풍기	우동	찐순대/초장	바나나/요플레
	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	브로콜리아채죽	녹두죽
점심	잡곡밥	* 생선잔치 *	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩비지찌개		팽이유부국	토란들깨국	시금치된장국	참치김치찌개
	돈육감자조림		돈까스/소스	코다리무조림	제육볶음	야채달걀비
	가지볶음		건새우마늘쫀조림	달걀스크램블	시래기된장지짐	우영채조림
	단무지무침		콩나물무침	봄동나물	상추쌈/쌈장	세발나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	잔치국수	자체간식	찐고구마/쿨피스	김치전	과배기/요구르트	떡국
	3월 30일	3월 31일				
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	육개장	얼갈이된장국				
	삼치구이	오리불고기				
	청포묵김가루무침	브로콜리두부무침				
	오이양파무침	미역초무침				
	배추김치	배추김치				
오후간식	김말이튀김/초간장	수제비국				
원산지 표시	<p>* 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 / 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 *</p>					

영양사 : 최*영