06월 프로그램 일정표

<2026년 06월>

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)**	**인지활동 (브레인&모션 10:30~11:40)**	인지학습지
		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 귀댁에 코로나 및 독감에 감염된 어르신이 계실 시에 센터에 알려 주시기 바랍니다.
- 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.
- 06월 23일 생신잔치 진행됩니다.
  <권분남, 김정애, 김춘심, 박연순, 양귀님, 이영희, 전영자, 정용우> 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 06월 인지활동 프로그램표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
프로그램	음악인지	미술활동	가리사니	악기프로그램	브레인&모션	가곡교실
	8	9	10	11	12	13
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	브레인&모션	가곡교실
	15	16	17	18	19	20
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	가곡교실
	22	23	24	25	26	27
프로그램	음악인지	생신잔치 민요춤	가곡교실	악기프로그램	브레인&모션	가곡교실
	29	30				
프로그램	미술활동	민요춤				

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

6월 식단표

케어링 주간보호센터
광주 북구점

	월	화	수	목	금	토
	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **아욱된장국** **제육볶음** **새송이버섯볶음** **상추쌈/쌈장** **배추김치**	**잡곡밥** **홍합살미역국** **돈까스/소스** **감자채볶음** **황도샐러드/드레싱** **배추김치**	**잡곡밥** **순살감자탕** **코다리무조림** **브로콜리두부무침** **숙주나물** **배추김치**	**잡곡밥** **콩나물김칫국** **간장찜닭** **청포묵김가루무침** **시금치나물** **배추김치**	**잡곡밥** **애호박찌개** **오징어야채볶음** **사각어묵볶음** **참나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **팽이유부국** **카레소스** **깐풍기** **오이양파무침** **배추김치**
오후간식	수제비국	토마토	잔치국수	삶은달걀/쿨피스	팥죽	찐감자/요구르트
	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **육개장** **꽁치무조림** **미역줄기볶음** **청경채나물** **배추김치**	*** 비빔밥데이 *** **잡곡밥/비빔고추장** **소고기뭇국** **돈민찌볶음/김가루** **시금치/느타리나물** **콩나물무침/무생채** **배추김치**	**잡곡밥** **얼갈이된장국** **돈육김치볶음** **온두부/양념장** **가지나물** **배추김치**	**잡곡밥** **순두부찌개** **해물완자조림** **건새우마늘쫑조림** **무나물** **배추김치**	**잡곡밥** **돈육김치찌개** **삼치구이** **시래기무조림** **숙주나물** **배추김치**	**잡곡밥** **콩나물무채국** **닭볶음탕** **애호박나물** **쌈다시마/초장** **배추김치**
오후간식	떡국	바나나/요구르트	후르츠탕수육	우동	찐고구마/쿨피스	우무콩국
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **시금치된장국** **돈육메추리알조림** **도토리묵야채무침** **콩나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **콩비지찌개** **오징어콩나물찜** **토란대나물** **오이초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **종합어묵국** **생선까스/타르소스** **브로콜리두부무침** **꼬시래기초무침** **배추김치**	**잡곡밥** **대구탕** **돈민찌두부조림** **고사리나물** **치커리유자청무침** **배추김치**	*** 하지 특식데이 *** **감자밥/바지락강된장** **들깨미역국** **야채달걀말이** **표고버섯볶음** **무짠지무침** **배추김치**	**잡곡밥** **물만둣국** **돈채가지볶음** **감자조림** **얼갈이된장나물** **배추김치**
오후간식	떡볶이	찐감자/요구르트	칼국수	삶은달걀/쿨피스	찰밥/양념김	토마토
	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	**잡곡밥** **호박고추장찌개** **떡갈비데리조림** **깻잎순나물** **무생채** **배추김치**	*** 생신잔치 *** **잡곡밥** **소고기미역국** **버섯불고기** **한식잡채** **시금치나물** **배추김치**	**잡곡밥** **근대된장국** **닭볶음탕** **연두부/양념장** **청경채나물** **배추김치**	**잡곡밥** **수제비국** **코다리무조림** **애호박볶음** **열무된장무침** **배추김치**	**잡곡밥** **두부달걀국** **간장불고기** **감자채볶음** **상추쌈/쌈장** **배추김치**	**잡곡밥** **배추우거지국** **야채달걀찜** **꽈리멸치볶음** **참나물무침** **배추김치**
오후간식	만둣국	자체간식	김말이튀김/초간장	삶은달걀/쿨피스	잔치국수	찐고구마/요구르트
	6월 29일	6월 30일				
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽				
점심	**잡곡밥** **참치김치찌개** **돈육감자조림** **미역줄기볶음** **콩나물무침** **배추김치**	**잡곡밥** **버섯들깨국** **고등어김치조림** **알감자조림** **가지나물** **배추김치**				
오후간식	꼬지어묵국	우무콩국				
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 / 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