

# 08월 프로그램 일정표

<2026년 08월>

| 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<br>(음악인지<br>10:40~11:50)                                                                                 | 족욕<br><br>인지학습지              | 체력증진교실<br>(10:30~11:40)       | 엘라핏<br><br>족욕                 | 인지활동<br>(브레인&모션<br>10:30~11:40) | 인지학습지<br><br>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<br>(민요춤<br>13:50~15:00) | 인지활동<br>(가리사니<br>13:50~15:00) | 인지활동<br>(음악악기<br>13:50~15:00) | 엘라핏                             | 엘라핏               |
|                                                                          | 미술활동                                                                                                          |                              |                               |                               | 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.            |                                                                                                               |                              |                               |                               |                                 |                   |
| - 8월 15일, 17일은 센터 정상적으로 운영합니다.                                           |                                                                                                               |                              |                               |                               |                                 |                   |
| - 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.         |                                                                                                               |                              |                               |                               |                                 |                   |
| - 08월 18일 생신잔치 진행됩니다.<br><김금안, 박남심, 성무열, 손공순, 손정자, 이옥임> 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 08월 인지활동 프로그램표

|      | 월    | 화    | 수    | 목      | 금      | 토    |
|------|------|------|------|--------|--------|------|
|      |      |      |      |        |        | 1    |
| 프로그램 |      |      |      |        |        | 가곡교실 |
|      | 3    | 4    | 5    | 6      | 7      | 8    |
| 프로그램 | 음악인지 | 민요춤  | 가리사니 | 악기프로그램 | 브레인&모션 | 가곡교실 |
|      | 10   | 11   | 12   | 13     | 14     | 15   |
| 프로그램 | 음악인지 | 민요춤  | 가리사니 | 악기프로그램 | 브레인&모션 | 가곡교실 |
|      | 17   | 18   | 19   | 20     | 21     | 22   |
| 프로그램 | 음악인지 | 생신잔치 | 가리사니 | 악기프로그램 | 미술활동   | 가곡교실 |
|      |      | 민요춤  |      |        |        |      |
|      | 24   | 25   | 26   | 27     | 28     | 29   |
| 프로그램 | 음악인지 | 민요춤  | 미술활동 | 미술활동   | 브레인&모션 | 가곡교실 |
|      | 31   |      |      |        |        |      |
| 프로그램 | 미술활동 |      |      |        |        |      |

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

# 8월 식단표



광주 북구점

|        | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 화         | 수         | 목         | 금           | 토         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|
|        | 8월 31일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |             | 8월 1일     |
| 오전간식   | 버섯야채죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |           |             | 녹두죽       |
| 점심     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |           |             | 잡곡밥       |
|        | 물만둣국                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |             | 백짬뽕국      |
|        | 돈육김치볶음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |             | 야채달걀찜     |
|        | 온두부/양념장                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |           |           |             | 가지나물      |
|        | 콩나물무침                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |           |             | 오이양파무침    |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |             | 배추김치      |
| 오후간식   | 우무콩국                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |           |             | 토마토       |
|        | 8월 3일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8월 4일     | 8월 5일     | 8월 6일     | 8월 7일       | 8월 8일     |
| 오전간식   | 버섯야채죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 흑임자죽      | 바지락야채죽    | 호박죽       | 달걀야채죽       | 녹두죽       |
| 점심     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | * 비빔밥데이 * | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥       |
|        | 바지락미역국                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 잡곡밥/비빔고추장 | 열무된장국     | 콩나물국      | 애호박찌개       | 버섯들깨국     |
|        | 제육볶음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 두부달걀국     | 콩치김치조림    | 간장찜닭      | 함박스테이크조림    | 오징어야채볶음   |
|        | 고사리나물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 돈민찌볶음/김가루 | 애호박나물     | 고추장어묵볶음   | 크랜베리멸치볶음    | 알감자조림     |
|        | 상추쌈/쌈장                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 시금치/느타리나물 | 연근흑임자무침   | 오이고추된장무침  | 해파리냉채       | 브로콜리초무침   |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 콩나물무침/무생채 | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치      |
| 오후간식   | 찰밥/양념김                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 찐감자/쿨피스   | 우무콩국      | 꼬지어묵국     | 바나나/요구르트    | 수제비국      |
|        | 8월 10일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8월 11일    | 8월 12일    | 8월 13일    | 8월 14일      | 8월 15일    |
| 오전간식   | 버섯야채죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 흑임자죽      | 바지락야채죽    | 호박죽       | 달걀야채죽       | 녹두죽       |
| 점심     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | * 말복 특식데이 * | 잡곡밥       |
|        | 돈육김치찌개                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 시금치된장국    | 복어미역국     | 순두부찌개     | 잡곡밥         | 근대된장국     |
|        | 미트볼야채볶음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 코다리무조림    | 돈육감자조림    | 돈까스/소스    | 닭곰탕         | 돈민찌두부조림   |
|        | 미역줄기볶음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 순두부/양념장   | 건새우마늘쫀볶음  | 김자반볶음     | 오미산적        | 토란대나물     |
|        | 오이양파무침                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 새송이버섯나물   | 도라지나물     | 깻잎순나물     | 부추겉절이       | 꼬시래기초무침   |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 무판지무침       | 배추김치      |
| 오후간식   | 떡볶이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 삶은달걀/요구르트 | 찰순대/초장    | 우무콩국      | 수박          | 단팔춘권/요구르트 |
|        | 8월 17일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8월 18일    | 8월 19일    | 8월 20일    | 8월 21일      | 8월 22일    |
| 오전간식   | 버섯야채죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 흑임자죽      | 바지락야채죽    | 호박죽       | 달걀야채죽       | 녹두죽       |
| 점심     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | * 생신잔치 *  | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥       |
|        | 열갈이된장국                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 잡곡밥       | 콩비지찌개     | 팽이유부국     | 어묵묵국        | 참치김치찌개    |
|        | 돈육메추리알조림                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 소고기미역국    | 고등어무조림    | 너비아니데리조림  | 제육볶음        | 카레소스      |
|        | 시래기된장지짐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 버섯불고기     | 청포묵김가루무침  | 애호박나물     | 감자채볶음       | 야채로케/케첩   |
|        | 쌈다시마/초장                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 한식잡채      | 가지나물      | 실곤약오리엔탈무침 | 상추쌈/쌈장      | 숙주나물      |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 시금치나물     | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치      |
| 오후간식   | 칼국수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 자체간식      | 삶은달걀/요구르트 | 토마토       | 떡볶이         | 우무콩국      |
|        | 8월 24일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8월 25일    | 8월 26일    | 8월 27일    | 8월 28일      | 8월 29일    |
| 오전간식   | 버섯야채죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 흑임자죽      | 바지락야채죽    | 호박죽       | 달걀야채죽       | 녹두죽       |
| 점심     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥       |
|        | 두부버섯된장국                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 콩나물김치국    | 순살감자탕     | 홍합살미역국    | 시래기된장국      | 호박고추장찌개   |
|        | 야채달걀찜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 오징어야채볶음   | 동그랑땡야채볶음  | 간장불고기     | 닭볶음탕        | 삼치구이      |
|        | 비엔나야채볶음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 김자반볶음     | 미역줄기볶음    | 크랜베리멸치볶음  | 도토리묵야채무침    | 우영채조림     |
|        | 도라지오이무침                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 브로콜리두부무침  | 열무된장무침    | 오이고추된장무침  | 콩나물무침       | 단무지무침     |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치      |
| 오후간식   | 바나나/요구르트                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 찰밥/양념김    | 우동        | 찐감자/쿨피스   | 물만두/초간장     | 삶은달걀/요구르트 |
| 원산지 표시 | * 쌀 : 국내산 / 잡곡 : 국내산 / 배추김치(찬용) : 국내산 / 맛김치(죽,찌개용) : 중국산 / 두부(대두) : 수입산<br>* 돼지고기 : 국내산 / 돈전지 : 외국산 / 돈삼겹 : 외국산 / 닭정육 : 브라질산 / 오리정육 : 국내산 / 소고기 : 호주산<br>* 고등어 : 국내산 / 참치 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 조기 : 중국산 / 콩치 : 외국산 / 오징어 : 수입산<br>* 바지락살 : 수입산 / 홍합살 : 수입산 / 새우살 : 수입산 / 육가공식품 : 국내산,외국산 / 수산가공식품 : 국내산,외국산<br>* 상기 식단은 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 * |           |           |           |             |           |

영양사 : 최\*영