09월 프로그램 일정표

<2026년 09월>

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)**	엘라핏	**인지활동 (브레인&모션 10:30~11:40)**	인지학습지
		인지학습지		족욕		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)**	**인지활동 (음악악기 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 귀댁에 코로나 및 독감에 감염된 어르신이 계실 시에 센터에 알려 주시기 바랍니다.
- 9월 25일 추석 당일만 휴관합니다.
- 9월 24일, 9월 26일은 센터 정상적으로 운영합니다.
- 매주 금요일에는 센터 내에서 미용 봉사가 있습니다. 커트 비용은 무료이며, 염색/파마는 사무실로 문의 해주세요.
- 09월 22일 생신잔치 진행됩니다.
  <김상규, 정태순, 김정숙, 홍용기, 박옥주, 홍순해, 안순자> 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 09월 인지활동 프로그램표

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
프로그램		민요춤	가리사니	악기프로그램	브레인&모션	가곡교실
	7	8	9	10	11	12
프로그램	음악인지	미술활동	가리사니	악기프로그램	브레인&모션	가곡교실
	14	15	16	17	18	19
프로그램	음악인지	민요춤	가리사니	악기프로그램	미술활동	브레인&모션
	21	22	23	24	25	26
프로그램	음악인지	생신잔치 민요춤	가리사니	악기프로그램	추석 휴관	가곡교실
	28	29	30			
프로그램	음악인지	민요춤	미술활동			

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

9월 식단표

케어링 주간보호센터
광주 북구점

	월	화	수	목	금	토
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
오전간식		흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심		잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 새송이버섯나물 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비야채볶음 알감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈민찌두부조림 깻순볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 코다리무조림 청포묵김가루무침 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 건새우콩나물국 짜장소스 후르츠탕수육 무짠지무침 배추김치
오후간식		잔치국수	찐감자/요구르트	찰순대/초장	토마토	삶은달걀/요구르트
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 백짬뽕국 동그랑땡야채조림 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	* 비빔밥데이 * 잡곡밥/비빔고추장 얼갈이된장국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈육메추리알조림 브로콜리두부무침 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어무조림 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 야채달걀찜 시래기된장지짐 청경채겉절이 배추김치
오후간식	우동	바나나/요구르트	물만두/초간장	삶은달걀/쿨피스	찰밥/양념김	떡볶이
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	달걀야채죽	녹두죽
점심	잡곡밥 오징어뭇국 돈육감자조림 김자반볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김칫국 생선까스/타르소스 순두부/양념장 무생채 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 오리불고기 마늘쫑조림 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 꽁치무조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 간장불고기 사각어묵볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 열무된장국 마파두부 야채고로케/케찹 쫄깃단무지무침 배추김치
오후간식	토마토	팥죽	카스타드/미숫가루	칼국수	찐감자/쿨피스	떡국
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽	호박죽	추석 연휴	녹두죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 미트볼야채볶음 건새우무조림 콩나물무침 배추김치	* 생신잔치 * 잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 종합어묵국 야채달걀찜 크랜베리멸치볶음 애호박나물 배추김치	* 추석 특식데이 * 잡곡밥 토란들깨국 돈갈비찜 오미산적 고사리나물 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 돈채버섯볶음 알감자조림 가지나물 배추김치
오후간식	수제비국	자체간식	바나나/요구르트	찰밥/양념김		삶은달걀/식혜
	9월 28일	9월 29일	9월 30일			
오전간식	버섯야채죽	흑임자죽	바지락야채죽			
점심	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 김자반볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 배추우거지국 함박스테이크조림 미역줄기볶음 양상추황도샐러드 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 제육볶음 잡채어묵볶음 상추쌈/쌈장 배추김치			
오후간식	꼬지어묵국	찐감자/요구르트	물만둣국			
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