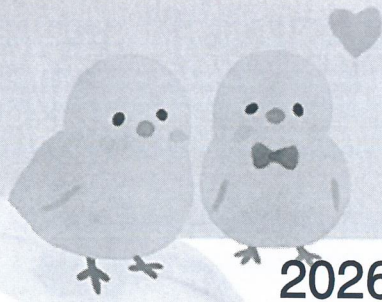




2026년 03월 가정통신문

안녕하세요. 더조은주간보호센터입니다.

추웠던 겨울이 지나고 봄바람이 살랑살랑 마음을 간지럽히는 3월입니다.

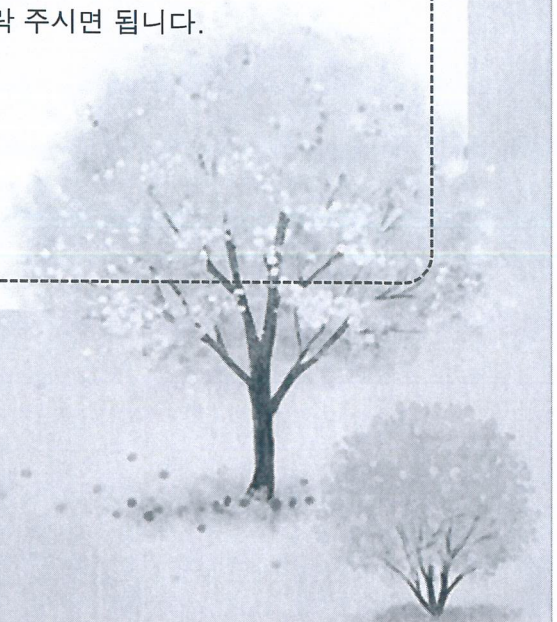
쓸쓸했던 나무에도 새싹이 피어나고 꽃으로 인해 환해지듯 보호자님 가정에도 웃음과 행복이 가득하시길 기원합니다.

※ 3월 공지사항 ※

- ◎ 3월 2일(화요일) 대체공휴일은 정상운영하오니 착오 없으시길 바라겠습니다.
- ◎ 3월 9일(화요일) 이미용봉사 9시에 있습니다.
- ◎ 3월 18일(수요일) 소방훈련 있습니다.
- ◎ 상반기 운영위원회가 3월 21일(토요일) 13시에 있을 예정입니다.
변경사항이 있을 경우 추후에 다시 공지해드리겠습니다.

- 매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(운동, 음악, 미술 등)을 제공하여 어르신들의 신체적, 정서적 건강을 증진시킬 수 있도록 돕고 있습니다.

- ▶ 마스크 착용하고 오실 수 있게 챙겨주시면 감사하겠습니다.
- ▶ 센터에 못 나오실 경우 미리 사무실로 연락 주시길 바랍니다.
- ▶ 궁금하신 사항이나 요청 사항이 있을 시 사무실로 연락 주시면 됩니다.
- ▶ 사무실 연락처: 042-335-4860





2/6일(금요일)
어르신들과 생신잔치를 하며 단체사진도 찍
어보았습니다.



2/13(금요일)
클로버시니어 시간 어르신들과 윷가락을 높
이 높이 던져보셨어요.



2/23(월요일)
소도구 교구를 가지고 구부려보시며 활동하
고 계시네요.



2/24(화요일)
눈을 크게 뜨시고 숨은그림들을 찾아보셨답
니다.

2026년 3월 프로그램 일정표

		2(월)	3(화) 정월대보름	4(수)	5(목) 경칩	6(금)	7(토)
1 주	오 전	인지활동 3월 달력 만들기	하하호호(외부)	지필활동 끝말잇기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 나물 캐는 어르신
	오 후	규칙게임(신체) 투호던지기	미술치료 정월대보름 만들기	튼튼실버(외부)	인지활동 경칩	미술치료 봄 글귀 액자	규칙게임(신체) 윷놀이
		9	10	11	12	13	14
2 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	미술치료 봄 나들이	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	인지활동 화이트데이
	오 후	미술치료 동백꽃 파우치	지필활동 가로세로퍼즐	튼튼실버(외부)	인지활동 개나리 종이접기	미술치료 꽃과 나비	규칙게임(신체) 컬링
		16	17	18	19	20 춘분	21
3 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	인지활동 숨은그림찾기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 속담 색칠하기
	오 후	지필활동 수학문제풀이	미술치료 달래캐기	튼튼실버(외부) 소방훈련	미술치료 나만의 꽃 책 만들기	인지활동 춘분	규칙게임(신체) 신발던지기
		23	24	25	26	27	28
4 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	미술치료 봄에 피는 꽃	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 만다라 색칠하기
	오 후	인지활동 나무 꾸미기	지필활동 따라 그리기 요리활동	튼튼실버(외부)	인지활동 키오스크 사용방법	미술치료 봄꽃 테라리움	규칙게임(신체) 탁구공 게임
		30	31				
5 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)				
	오 후	미술치료 벚꽃 축제	인지활동 꿀벌 만들기				

*프로그램 일정은 주간보호센터 일정에 따라 변경될 수 있습니다.

3월 식단표

구분	3월 2일 월요일	3월 3일 화요일	3월 4일 수요일	3월 5일 목요일	3월 6일 금요일	3월 7일 토요일
점심	흑미밥/닭국 미역국 치킨너겟강정 호박볶음 연근흑미자살러드 김치	잡곡밥/계란국 숙갓어묵탕 보름나물 & 양념고추장 김치	흑미밥/소고기국 유부김치국 제육볶음 부추콩나물무침 아삭이양파된장무침 김치	흑미밥/단호박국 사골곰탕 파리고추담볶음 오만동이무조림 해초무침 김치	흑미밥/바지락살국 민물새우탕 유산술밀밥소스 간풍기 짜사이무침 김치	흑미밥/브로콜리국 콩나물국 생선까스 무실리카잡볶음 미역줄기탕이볶음 김치
간식	카스타드, 비피더스	요플레	요플레	바나나	요거특특	바나나
저녁	백미밥/시금치국 계란국 베이컨양배추볶음 담황채 다시마튀각 김치	백미밥/새우살국 물개감자호박국 매콤두부조림 견과류달치볶음 새송이볶음 김치	백미밥/홍합살국 시금치토창국 바지락살볶음우동 고추장감자조림 무생채 김치	백미밥/참깨국 매생이떡국 매일김치전병 표고버섯볶음 브로콜리숙회&초장 김치	백미밥/표고국 유채된장국 돈채숙주볶음 양념간장배추찜 콩자반 김치	백미밥/낙지국 홍합미역국 닭고기겨자냉채 마늘홍볶음 적채사라다 김치
구분	3월 9일 월요일	3월 10일 화요일	3월 11일 수요일	3월 12일 목요일	3월 13일 금요일	3월 14일 토요일
점심	흑미밥/매생이국 근대된장국 제육볶음 파래볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/홍합국 시래기국 팔콘치킨강정 도토리묵무침 숙주무침 김치	흑미밥/닭국 어묵국 담갈비 미역아채무침 세발나물무침 김치	흑미밥/소고기국 아욱국 두부조림 실곤약무침 마카로니흑미자살러드 김치	흑미밥/닭국 콩가루배추국 생선가스 돈육준장볶음 양배추찜&쌈장 물파래무생채 김치	흑미밥/새우살국 복어콩나물국 닭고기장조림 다시마채무침 부추참나물생채 김치
간식	바나나	요플레	초코파이, 요구르트	두유	바나나	카스타드, 비피더스
저녁	백미밥/버섯국 버섯담은국 함박스테이크조림 천사채살러드 무생채 김치	백미밥/단호박국 순두부계란국 불고기버섯말밥 물만두튀김 돈나물&초장 김치	백미밥/바지락살국 유부콩나물장국 연두부찜 감자곤약조림 얼갈이무침 김치	백미밥/흑임자국 미역국 스크램블 건새우마늘홍볶음 시금치나물 김치	백미밥/매생이국 얼갈이된장국 생선가스 느타리호박볶음 오복지 김치	백미밥/브로콜리국 우채국 두부간장소스조림 새송이볶음 청경채겉절이 김치
날짜	3월 16일 월요일	3월 17일 화요일	3월 18일 수요일	3월 19일 목요일	3월 20일 금요일	3월 21일 토요일
점심	흑미밥/소고기국 미역국 미트볼강정 마카로니콘살러드 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살국 시금치토창국 버섯잡채 어묵볶음 무생채 김치	흑미밥/물개국 물개미역국 생선가스 견과류볶음 깨잎지 김치	흑미밥/소고기국 아욱국 돈육김치볶음 새송이볶음 해초살러드 김치	흑미밥/닭국 배추국 순살담볶음탕 물만두튀김 돈나물&초장 김치	흑미밥/새우살국 콩나물국 연두부찜 소시지볶음 얼갈이무침 김치
간식	글	바나나	요구르트, 참봉어빵	요플레	후레쉬베리, 비피더스	요플레
저녁	백미밥/흑임자국 건새우무채국 두부카레말밥 연근조림 청경채유자무침 김치	백미밥/단호박국 순두부새우젓국 매추리말조림 오이지 숙주나물 김치	백미밥/브로콜리국 근대된장국 담갈비 어묵볶음 고들빼기무침 김치	백미밥/흑임자국 느타리얼갈이해장국 두부두루치기 감자채볶음 짜사이무침 김치	백미밥/매생이국 팽이유부장국 참수강정 호박표고볶음 유채겉절이 김치	백미밥/계란부추국 근대된장국 자장말밥 느타리숙순볶음 단무지무침 김치
날짜	3월 23일 월요일	3월 24일 화요일	3월 25일 수요일	3월 26일 목요일	3월 27일 금요일	3월 28일 토요일
점심	흑미밥/매생이국 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 콘맛살살러드 김치	흑미밥/바지락국 청국장 미트볼죽찜 숙주무침 무생채/도시락김 김치	흑미밥/시금치국 아욱국 묵은지담볶음 미역초장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/매생이국 어묵국 간장불고기 천사채살러드 부추참나물생채 김치	흑미밥/홍합살국 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초살러드 김치	흑미밥/소고기국 시래기된장국 하이라이스 실곤약무침 상추겉절이 김치
간식	양갱	방울토마토	카스타드, 요구르트	바나나	두유	요플레
저녁	백미밥/계란국 순두부찌개 팔콘치킨강정 열지새송이조림 얼갈이나물 김치	백미밥/당근국 해물호박된장국 계란부추볶음 감자조림 세발나물무침 김치	백미밥/흑임자국 계란국 카레말밥 물만두강정 다시마채무침 김치	백미밥/버섯국 육개장 동그랑명전 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥/닭국 열무된장국 콩나물어묵찜 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥/흑임자국 순두부계란국 돈육불고기 불어죽조림 시금치나물 김치
날짜	3월 30일 월요일	3월 31일 화요일				
점심	흑미밥/소고기국 어묵국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 김치	흑미밥/홍합살국 사골곰탕 제육볶음 한식잡채 미역오이초무침 김치				
간식	바나나	요플레				
저녁	백미밥/물개국 복어계란국 떡산적조림 말치견과류볶음 콩나물무침 김치	백미밥/표고국 어묵국 스크램블 감자조림 돈나물&초장 김치				 메리밀푸드서비스 영양사 임소정