



## 2026년 03월 가정통신문

센터에서는 어르신들의 기초 건강 상태를 매일 확인하고 있습니다.  
감기 증상(고열, 기침 등)이 있으신 분은 마스크 착용을 부탁드립니다.  
센터로 사전에 연락 주시면 어르신 건강 관리에 참고하겠습니다.

1. 3월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 2월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

### ★ 3월 프로그램 & 행사 일정 ★

- \*월요일 오전 난타장구
- \*화요일 오전 시니어뇌블럭
- \*수요일 오전 실버레크레이션(웃음치료)
- \*목요일 오후 행복한 노래교실
- \*금요일 오후 실버레크레이션(줄바댄스)
- \*주 5회 이상 워크메이트 운동

### \*7일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 김영선 어르신, 박임순 어르신, 배무순 어르신,  
이주환 어르신, 윤정화 어르신, 김방숙 어르신  
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- \*7일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- \*16일(월) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- \*21일(토) 오전 - 온누리 기 치유 봉사단
- \*21일(토) 오후 - 요리프로그램 (콘샐러드 빵 만들기)
- \*30일(월) 오후 - 신체기능평가 (상대 헬스케어)

\*매주 목요일, 금요일, 토요일 목욕 급여 제공합니다.  
\*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

❖ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.  
(3월 2일 석식 미제공)



# 식단표

2026년 03월

울산정주간보호센터

| 구분       | 월(03.02)                                                        | 화(03.03)                                                        | 수(03.04)                                                                | 목(03.05)                                                         | 금(03.06)                                                          | 토(03.07)                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>감자옹심이국<br>돼지갈비찜<br>우엉조림<br>달래오이무침<br>배추김치<br>(602kcal)   | 오곡밥<br>북어계란국<br>오리들깨불고기<br>삼색나물<br>김구이<br>나박김치<br>(522kcal)     | < 특식 먹는 날 ><br>소고기육개장<br>메밀전병<br>감자조림<br>부추겉절이<br>배추김치<br>(602kcal)     | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>갈치구이<br>홍합살호박볶음<br>김가루부추부침<br>백김치<br>(604kcal)  | 잡곡밥<br>근대두부국<br>삼치엿장조림<br>돈민짜마늘쫄볶음<br>썩갓두부무침<br>배추김치<br>(576kcal) | < 생신잔치 ><br>팔찰밥/미역국<br>소불고기<br>조기구이<br>잡채<br>배추김치<br>(595kcal) |
| 저녁<br>식단 |                                                                 | 잡곡밥<br>가쓰오장국<br>카레라이스<br>토마토양상추샐러드<br>유채나물<br>배추김치<br>(592kcal) | 잡곡밥<br>썩국<br>낙지청경채볶음<br>단호박샐러드<br>봄동겉절이<br>배추김치<br>(542kcal)            | 잡곡밥<br>조개된장국<br>돈채느타리볶음<br>툇두부무침<br>청경채나물<br>배추김치<br>(566kcal)   | 잡곡밥<br>들깨묵국<br>오삼불고기<br>상추겉잎쌈/쌈장<br>오이숙주나물<br>배추김치<br>(576kcal)   |                                                                |
| 오전<br>간식 | 김가루채소죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                        | 청경채죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 흑임자죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                  | 시금치죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 새우죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 브로콜리죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                        |
| 오후<br>간식 | 치즈케이크/두유                                                        | 쿠키다스케이크/매<br>실차                                                 | 카스타드/동글레차                                                               | 단호박/식혜                                                           | 후렌치파이/과일주<br>스                                                    | 과일/떡/음료                                                        |
| 구분       | 월(03.09)                                                        | 화(03.10)                                                        | 수(03.11)                                                                | 목(03.12)                                                         | 금(03.13)                                                          | 토(03.14)                                                       |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>콩비지백탕<br>순살닭갈비<br>느타리피망볶음<br>미나리초무침<br>배추김치<br>(576kcal) | 잡곡밥<br>소고기토란국<br>코다리조림<br>실곤약샐러드<br>무생채<br>배추김치<br>(555kcal)    | < 특식 먹는 날 ><br>봄나물비빔밥<br>감자다시마국<br>황새우튀김<br>고추된장무침<br>배추김치<br>(564kcal) | 잡곡밥<br>두부들깨국<br>쭈꾸미소불볶음<br>모듬버섯장<br>얼갈이된장나물<br>배추김치<br>(565kcal) | 잡곡밥<br>혼합국<br>제육볶음<br>두부구이/달래장<br>브로콜리개소스무침<br>배추김치<br>(576kcal)  | 잡곡밥<br>시금치국<br>고등어김치찜<br>청포묵야채무침<br>얼무나물<br>백김치<br>(596kcal)   |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>아욱국<br>적어구이<br>호박두부무침<br>치커리겉절이<br>배추김치<br>(481kcal)     | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>돈까스/소스<br>명엽채무침<br>근대나물<br>백김치<br>(552kcal)    | 잡곡밥<br>쇠고기묵국<br>토마토스크램블에그<br>연근아몬드조림<br>건파래자반<br>배추김치<br>(485kcal)      | 잡곡밥<br>복엇국<br>대구조림<br>파리고추찜<br>오이초무침<br>배추김치<br>(548kcal)        | 잡곡밥<br>달래된장국<br>오징어김치전<br>알어묵야채볶음<br>다시마채무침<br>백김치<br>(576kcal)   |                                                                |
| 오전<br>간식 | 타락죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 표고버섯죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                         | 고구마죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                  | 단호박양파죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                         | 병아리콩죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 양배추죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                         |
| 오후<br>간식 | 붕어빵/오미자차                                                        | 쿠키다스케이크/알<br>로에주스                                               | 제철과일/요거트                                                                | 양갱/동글레차                                                          | 고구마/아침햇살                                                          | 김가루주먹밥/결명<br>자차                                                |

| 구분       | 월(03.16)                                                           | 화(03.17)                                                         | 수(03.18)                                                                  | 목(03.19)                                                          | 금(03.20)                                                          | 토(03.21)                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>동태찌개<br>꿔바로우/소스<br>연근조림<br>참나물겉절이<br>배추김치<br>(566kcal)      | 잡곡밥<br>버섯맑은국<br>콩나물해물찜<br>양배추샐러드<br>비름나물<br>배추김치<br>(575kcal)    | < 특식 먹는 날 ><br>잔치국수<br>생선가스/타르타르<br>청경채나물<br>단무지양파무침<br>배추김치<br>(564kcal) | 잡곡밥<br>냉이두부된장국<br>가자미레몬구이<br>코샐러드<br>열무나물<br>배추김치<br>(595kcal)    | 잡곡밥<br>봄동된장국<br>돈육버섯불고기<br>도라지오이무침<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(576kcal)  | 잡곡밥<br>유부맑은국<br>오리주물럭<br>청경채겉절이<br>숙주나물<br>배추김치<br>(595kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>도토리묵채국<br>갈치무조림<br>오징어젓무침<br>파프리카양배추볶음<br>배추김치<br>(531kcal) | 잡곡밥<br>바지락맑은국<br>훈제오리겨자무침<br>고사리나물<br>동초겉절이<br>배추김치<br>(584kcal) | 잡곡밥<br>황태미역국<br>닭살파프리카볶음<br>부추계란볶음<br>백목이무침<br>배추김치<br>(645kcal)          | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>한입떡갈비구이<br>우엉민씨조림<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(529kcal)  | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>콩치데리야끼<br>호박새우젓나물<br>돌나물겉절이<br>배추김치<br>(544kcal) |                                                                 |
| 오전<br>간식 | 옥수수죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 미역장국죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 감자당근죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                   | 녹두죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 북어아채죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 게살계란죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                         |
| 오후<br>간식 | 약과/동글레차                                                            | 단호박/식혜                                                           | 후렌치파이/두유                                                                  | 김치전/결명자차                                                          | 미니어묵탕                                                             | 콘샐러드<br>빵/아침햇살                                                  |
| 구분       | 월(03.23)                                                           | 화(03.24)                                                         | 수(03.25)                                                                  | 목(03.26)                                                          | 금(03.27)                                                          | 토(03.28)                                                        |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>건새우무국<br>삼겹숙주찜<br>애너타리어묵볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(531kcal)   | 잡곡밥<br>팽이버섯된장국<br>임연수카레구이<br>감자조림<br>봄동매실무침<br>배추김치<br>(584kcal) | < 특식 먹는 날 ><br>부추계란국<br>짜장밥<br>왕만두찜<br>단무지<br>배추김치<br>(645kcal)           | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>차돌박이숙주볶음<br>미역줄기볶음<br>단배추장나물<br>배추김치<br>(575kcal) | 잡곡밥<br>다슬기국<br>사태떡찜<br>연두부/양념장<br>숙주나물<br>배추김치<br>(594kcal)       | 잡곡밥<br>해물된장찌개<br>오리훈제야채찜<br>감자채볶음<br>얼갈이생채<br>배추김치<br>(583kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>알탕<br>해물방아전<br>들기름시래기지짐<br>꼬시래기무침<br>배추김치<br>(530kcal)      | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>돈육메알조림<br>맛살샐러드<br>열무나물<br>배추김치<br>(538kcal)       | 잡곡밥<br>배추국<br>고추장불고기<br>오이무침<br>세발나물<br>배추김치<br>(572kcal)                 | 잡곡밥<br>시래기국<br>고갈비구이<br>달걀말이<br>양배추쌈<br>배추김치<br>(602kcal)         | 잡곡밥<br>호박두부국<br>오징어초회<br>멸치아몬드볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(468kcal)    |                                                                 |
| 오전<br>간식 | 땅콩죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                              | 야채죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 매생이죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                    | 새송이당근죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 팔죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                              | 홍합죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           |
| 오후<br>간식 | 미니오예스/결명자차                                                         | 찜만두/배주스                                                          | 제철과일/요거트                                                                  | 삶은계란/아침햇살                                                         | 곡물과자/과일주스                                                         | 프렌치토스트/두유                                                       |

| 구분       | 월(03.30)                                                        | 화(03.31)                                                         |  |  |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미소된장국<br>오리버섯불고기<br>간장깻잎지<br>명엽채볶음<br>배추김치<br>(575kcal)  | 잡곡밥<br>소고기샤브국<br>데리야끼콩치쫄<br>마카로니샐러드<br>미역나물<br>배추김치<br>(565kcal) |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>가자미감자조림<br>마늘쫄볶음<br>브로콜리초회<br>배추김치<br>(595kcal) | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>돈채피망볶음<br>버섯초장무침<br>참나물된장무침<br>배추김치<br>(560kcal) |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 | 들깨죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 닭아채죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 우유롤케이크/동글<br>레차                                                 | 카스타드/과일주스                                                        |  |  |  |  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

참쌀:국내산

잡곡류:국내산

계란:국내산

쇠고기:국내산/호주산

돼지고기:국내산

닭고기,오리고기:국내산/멕시코산

배추김치:국내산/중국산

두부류(대두):국내산

멸치:국내산

나물류:국내산

고등어, 삼치,가자미:국내산/노르웨이산

바지락: 국내산

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포합식품

⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 다인푸드 식단표 / 셋째 주 토요일 오후 간식은 요리 프로그램으로 인해 변경될 수 있습니다.

## 프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

울산정주권보호센터

(외): 외부강사, (자): 자원봉사자

| 일요일   | 월요일                                                                                                                                                                                                                        | 화요일                                                                                                                                                                                                               | 수요일                                                                                                                                                                                                                     | 목요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 금요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 토요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 삼일절 | 2 대체공휴일(3.1절)<br>신체(전체) 건강체조(힘내체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>인지(전체) 난타장구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램-3.1<br>절의 달 3월<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 실버체조-절시<br>15:30~16:00(30분) | 3<br>신체(전체) 건강체조(밴드체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>인지(전체) 시니어보통력<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 미술수업-진달래<br>리스 만들기(색종이)<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:30~16:00(30분) | 4<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 신체놀이-색판 뒤<br>집기<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지프로그램-저<br>절 음식-날이 된장찌개<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분) | 5<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>인지(전체) 인지프로그램-절기<br>와 서시품속: 경천<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 행복한 노래교실<br>14:00~15:00(60분)(외)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 응<br>급 처치<br>15:30~16:00(30분)<br>인지(전체) 인지활동지<br>15:30~16:00(30분) | 6<br>신체(전체) 건강체조(밴드체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>인지(전체) 인지프로그램-추억<br>의 인물: 도금봉<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 증바댄스(노인스포츠회)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 응<br>급 처치<br>15:30~16:00(30분)<br>신체(전체) 소근육 운동(손글씨)<br>15:30~16:00(30분) | 7<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>인지(전체) 인지프로그램-추억<br>의 가요: 불쌍한 연정<br>10:30~11:30(60분)<br>가족(전체) 생신 잔치(김영선,<br>박길순,배무순,이주환,윤정화,<br>김방송)<br>14:00~15:00(60분)<br>기타(전체) 봉사활동-미소봉사단<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분) |
| 8     | 9<br>신체(전체) 건강체조(힘내체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>인지(전체) 난타장구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램-판소<br>리:충한가<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 첼타<br>15:30~16:00(30분)                     | 10<br>신체(전체) 건강체조(밴드체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>인지(전체) 시니어보통력<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램-전국<br>달방:경상도<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:30~16:00(30분)    | 11<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>인지(전체) 웃음치료<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 미술수업-현관문<br>종 만들기<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분)               | 12<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>인지(전체) 인지프로그램-지역<br>축제 달방<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 행복한 노래교실<br>14:00~15:00(60분)(외)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 응<br>급 처치<br>15:30~16:00(30분)<br>인지(전체) 인지활동지<br>15:30~16:00(30분)     | 13<br>신체(전체) 건강체조(밴드체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>인지(전체) 인지프로그램-재난<br>안전:노의 두통을<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 증바댄스(노인스포츠회)<br>14:00~15:00(60분)(외)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 응<br>급 처치<br>15:30~16:00(30분)<br>인지(전체) 소근육인지프로그램<br>15:30~16:00(30분)  | 14<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 워크메이트<br>09:50~10:20(30분)<br>신체(전체) 개인위생정결관리<br>10:10~11:30(80분)<br>신체(전체) 신체놀이-피라미드<br>건설기<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지프로그램-전래<br>동화: 달콤한 발자<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분)                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(힐 뇌체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 난타장구<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>기타(전체)</b> 봉사활동-이미용봉사<br/>14:00~15:00(60분)(자)</p> <p><b>사회(전체)</b> 영화관람<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 실버체조<br/>15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(밴드체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 시니어뇌블럭<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>인지(전체)</b> 미술수업-휴지김<br/>나비 만들기<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br/>15:30~16:00(30분)</p>        | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 웃음치로<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-전래<br/>등하 : 읍골한방귀2<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 소그룹활동<br/>15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리칼체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 신체놀이-신발 던지기<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 행복한 노래교실<br/>14:00~15:00(60분)(외)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 흉<br/>도 단장<br/>15:30~16:00(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지활동지<br/>15:30~16:00(30분)</p>            | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(밴드체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-결기<br/>와 세시풍속 : 춘분<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 중바덴스(노인스포츠)<br/>14:00~15:00(60분)(외)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 흉<br/>도 단장<br/>15:30~16:00(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 소그룹 운동(순유형)<br/>15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>기타(전체)</b> 봉사활동-기치유봉<br/>사단<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 요리프로그램-큰볼<br/>러드 빵 만들기<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br/>15:20~15:50(30분)</p> |
| 22 | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(힐 뇌체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 난타장구<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-민요<br/>: 아리랑<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 실버체조-걸시<br/>15:30~16:00(30분)</p>                                       | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(밴드체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 시니어뇌블럭<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-옛날<br/>물건과 오늘날 물건<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br/>15:30~16:00(30분)</p>   | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 웃음치로<br/>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p><b>인지(전체)</b> 미술수업-꽃등 나무<br/>만들기<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 소그룹활동<br/>15:30~16:00(30분)</p>        | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리칼체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-코미<br/>디언 : 실험해<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 행복한 노래교실<br/>14:00~15:00(60분)(외)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 흉<br/>도 단장<br/>15:30~16:00(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지활동지<br/>15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(밴드체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-서해<br/>수호의 날<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 중바덴스(노인스포<br/>츠)<br/>14:00~15:00(60분)(외)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 흉<br/>도 단장<br/>15:30~16:00(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 소그룹인지프로그램<br/>15:30~16:00(30분)</p>    | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br/>10:10~11:30(80분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 신체놀이-탁구공<br/>핑퐁<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-반려<br/>동물 교양이<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br/>15:20~15:50(30분)</p>    |
| 29 | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(힐 뇌체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 인지프로그램-겨울<br/>풀채<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 신체기능평가<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 킥다<br/>15:30~16:00(30분)</p>                                                | <p><b>신체(전체)</b> 건강체조(밴드체조)<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>신체(전체)</b> 워크메이트<br/>09:50~10:20(30분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 미술수업-육각부채꽃<br/>10:30~11:30(60분)</p> <p><b>사회(전체)</b> 보이스피싱 예방으로<br/>안전한 일상 지키기<br/>14:00~15:00(60분)</p> <p><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br/>15:30~16:00(30분)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |