

2026년 07월 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. 7월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 6월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 7월 프로그램 & 행사 일정 ★

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

*4일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 김화분어르신, 김묘순어르신, 박진화어르신
이복우어르신, 이정희어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- *4일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- *18일(토) 오전 - 온누리 기치유 봉사단
- *20일(월) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- *25일(토) 오후 - 요리프로그램 (갯잎전 만들기)
- *28일(화) 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.
(7월 17일 석식 미제공)

2026년 07월 식단표

2026년 07월

울산정주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			<특식> 버섯콩나물밥/장국 메밀전병 고구마샐러드 참나물겉절이 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 우거지해장국 임연수구이 감자조림 참외샐러드 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 제육불고기 연근땅콩조림 오이생채 배추김치 (556kcal)	<생신> 팔찰밥/미역국 소불고기 조기구이 한식잡채 배추김치 (655kcal)
저녁 식단			잡곡밥 대구알탕 쭈꾸미삼겹볶음 다시마채무침 호박나물 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 들깨무채국 오리주물럭 표고우영볶음 양념깻잎지 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 감자수제비국 순살돈까스 죽순채피망볶음 치커리당근무침 배추김치 (589kcal)	
오전 간식			깨죽 저염 배추김치/물김치	버섯들깨죽 저염 배추김치/물김치	병아리콩죽 저염 배추김치/물김치	브로콜리죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식			과일쿠기/아침햇살	우유롤케이크/동글 레차	후렌치파이/얼라이 브	과일/떡/음료
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 썩갠어묵국 코다리조림 건파래부추무침 청경채겉절이 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 오이냉국 소고기버섯볶음 토마토스크램블에그 마늘쫀고추장무침 배추김치 (601kcal)	<특식> 고소한콩국수 갈비만두 도라지파프리카무침 단무지 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 적어구이 메추리알샐러드 브로콜리초회 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 배추된장국 고추잡채/꽃빵 어항가지 부추오이무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 우뭇콩국 닭고기카레조림 시저샐러드 노각무침 배추김치 (570kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육파리고추조림 두부구이 열무된장나물 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 미니새송이조림 고추잎나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 다시마감자국 고갈비 돈육두부조림 양배추쌈 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 순두부찌개 너비아니파인조림 새우젓호박지짐 비름나물무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 새우살맑은국 갈치무조림 메밀묵/양념장 비타민양파무침 배추김치 (570kcal)	
오전 간식	누룽지죽 저염 배추김치/물김치	당근치즈죽 저염 배추김치/물김치	연두부죽 저염 배추김치/물김치	고구마죽 저염 배추김치/물김치	계란죽 저염 배추김치/물김치	홍합죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	쿠키다스케이크/알 로에주스	양갱/아침햇살	삶은계란/식혜	카스타드/결명자차	감자전/배주스	김가루주먹밥/보리 차

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 감자호박국 소고기곤약조림 토마토양상추/참깨 소스 고구마줄기조림 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 열무된장국 삼치구이 우엉조림 콩나물파무침 배추김치 (560kcal)	<특식-초복> 잡쌀밥/삼계탕 참나물도토리묵 해파리냉채 고추된장무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 꽃게탕 방어조림 실곤약야채무침 곤드레나물 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 안동찜닭 모듬콩조림 치커리무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 팽이된장국 고추장불고기 야채계란찜 양배추샐러드 배추김치 (540kcal)
저녁 식단	잡곡밥 고사리들깨국 오징어제육볶음 청포묵김무침 얼갈이양파겉절이 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 두부떡국 파채돈육전 새우살호박볶음 깻잎순장나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 복어배추국 훈제오리볶음 게살야채전 오이탕탕이 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 버섯찌개 생선까스/타르타르 카레감자채볶음 숙주나물무침 배추김치 (529kcal)		
오전 간식	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	소고기야채죽 저염 배추김치/물김치	전복죽 저염 배추김치/물김치	김치콩나물죽 저염 배추김치/물김치	미역장국죽 저염 배추김치/물김치	감자죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/두유	밤만주/둥글레차	물만두/식혜	곡물그대로/얼라이브	프렌치토스트/매실차	어묵탕
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 근대감자된장국 가자미무조림 멸치견과류볶음 오이소박이 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들기름미역국 돈육새송이조림 감자버터구이 상추겉절이 배추김치 (601kcal)	<특식> 유부어묵탕 크림스파게티 케이준치킨샐러드 모듬채소피클 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 달걀팥국 소고기양배추볶음 브로콜리두부무침 콩나물무생채 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 도토리묵국 오리채소볶음 된장겉절이 열무나물 배추김치 (599kcal)	<중복> 잡곡밥/추어탕 닭살겨자냉채 파리고추찜 부추무침 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 얼큰콩나물국 소고기가지볶음 유부맛살냉채 단배추나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 부대찌개 고기산적구이 건새우마늘쫄볶음 청경채나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 춘천닭갈비 물만두/양념장 숙갓겉절이 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 황태해장국 쭈꾸미돈육불고기 망고그린샐러드 김자반무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 웅심이수제비국 치킨가라아게 컬리플라워볶음 도라지초무침 배추김치 (545kcal)	
오전 간식	깨죽 저염 배추김치/물김치	단호박죽 저염 배추김치/물김치	복어계란죽 저염 배추김치/물김치	새우야채죽 저염 배추김치/물김치	영양닭죽 저염 배추김치/물김치	표고버섯죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/두유	꿀호떡/결명자차	붕어빵/배주스	мага렛트/과수원	찜감자/보리차	깻잎전/아침햇살

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 육개장 고등어김치조림 연근조림 청경채사과무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 고추장찌개 소고기파프리카볶음 단호박샐러드 죽순나물볶음 배추김치 (603kcal)	<특식> 시금치국 바몬드카레 표고버섯탕수 단무지무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 가쓰오우동국 닭살간장볶음 두부썩갓무침 오이양파무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 떡만두국 삼치무조림 가지나물 시금치겉절이 배추김치 (560kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 돈육데리볶음 매콤두부조림 양상추오리엔탈무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 두부맑은국 적어구이 만가닥버섯초무침 양배추찜 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 우렁된장찌개 오징어초무침 메밀전병 로메인무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 매콤낙지불고기 청포묵무침 치커리유자무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 고구마치즈돈까스 총알새송이조림 오이지무침 배추김치 (549kcal)	
오전 간식	땅콩죽 저염 배추김치/물김치	애호박죽 저염 배추김치/물김치	팥죽 저염 배추김치/물김치	게살채소죽 저염 배추김치/물김치	녹두죽 저염 배추김치/물김치	
오후 간식	곡물그대로/두유	단호박/복분자차	블루베리요거트볼	김치전/아침햇살	찐옥수수/매실차	

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

찹쌀: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 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

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

2026년 07월 프로그램 일정표

2026년 07월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -건강한여름나기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	2 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-토끼다트 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	3 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -수개념 : 사칙연산 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	4 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -전래동화:견우와직녀1 [인지] 10:30~11:30(60분) 가족지지 (전체) 생신 잔치(이정희,김화분,김묘순) [가족] 14:00~15:00(60분) 봉사활동 (전체) 봉사활동-미소봉사 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
5	6 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -추억의 얼굴 : 장미희 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	7 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -추억의 가요 : 키다리 미스터 김 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	8 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -사물의 속성 : 크기 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술수업-월드컵스퀘시 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	9 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-손볼링게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -추억의 가요 : 키다리 미스터 김 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	10 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -나라를 빛낸 위인 : 안중근 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	11 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-물병달리기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -전래동화:견우와직녀2 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -전래동화:견우와직녀2 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

12	13 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-올바른승강기사용법 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)	14 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-수박바람개비 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	15 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-일상 속 에너지 절약 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	16 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-순차,순서 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	17 제한절 . 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-콩주머니던지기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-제한절 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-제한절 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	18 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 영화관람-계춘할망 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-굿거리장단 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
19	20 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 봉사활동 (전체) 봉사활동-이미용봉사 [기타] 14:00~15:00(60분)(자) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-초복 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 15:30~16:00(30분)	21 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-옛날물건과 오늘날에 물건 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	22 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-전통문양부채만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	23 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-패턴알아보기 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	24 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-창과방패 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-옛날물건과 오늘날에 물건 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	25 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-제출음식:총각김치 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 요리 프로그램-모듬전(갯잎전,동그랑땡) [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
26	27 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-조선의 화가들 : 김홍도 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	28 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능평가 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 얼굴:남정임 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	29 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-효자손꾸미기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	30 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-비석치기 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	31 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 얼굴:남정임 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	