

## 2026년 08월 가정통신문

센터에서는 어르신의 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. 8월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 7월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

### ★ 8월 프로그램 & 행사 일정 ★

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

### \*1일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 이정순 어르신, 이창화 어르신, 양기철 어르신  
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- \*1일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- \*8일(토) 오전 - 간절곶봉사단 공연
- \*18일(화) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- \*22일(토) 오후 - 요리프로그램 (사라다빵 만들기)
- \*25일(화) 오후 - 신체기능평가 (상떼 헬스케어)
- \*31일(월) 오전 - 심폐소생술교육 (울산중무소방서)

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

♣ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.  
(8월 17일 석식 미제공)



# 2026년 08월 식단표

2026년 08월

울산정주간보호센터

| 구분       |                                                                    |                                                                 |                                                                        |                                                                 |                                                                   | 토(08.01)                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                    |                                                                 |                                                                        |                                                                 |                                                                   | <생신><br>팔찰밥/미역국<br>소불고기<br>조기구이<br>한식잡채<br>배추김치<br>(581kcal) |
| 오전<br>간식 |                                                                    |                                                                 |                                                                        |                                                                 |                                                                   | 당근버섯죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                      |
| 오후<br>간식 |                                                                    |                                                                 |                                                                        |                                                                 |                                                                   | 과일/떡/음료                                                      |
| 구분       | 월(08.03)                                                           | 화(08.04)                                                        | 수(08.05)                                                               | 목(08.06)                                                        | 금(08.07)                                                          | 토(08.08)                                                     |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미역오이냉국<br>소고기곤약조림<br>맛살스크램블에그<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(566kcal) | 잡곡밥<br>도토리묵채국<br>방어데리야끼<br>호박양파볶음<br>고춧잎나물<br>배추김치<br>(560kcal) | <특식><br>소고기버섯밥/계란<br>국<br>연근튀김<br>마늘쫄초무침<br>단무지무침<br>배추김치<br>(601kcal) | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>가자미구이<br>파리고추찜<br>노각무침<br>배추김치<br>(566kcal)    | 잡곡밥<br>황태해장국<br>훈제오리청경채볶음<br>불어묵조림<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(560kcal) | 잡곡밥<br>오징어무국<br>안동찜닭<br>백목이냉채<br>양배추겉절이<br>배추김치<br>(610kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>호박된장국<br>동태전/양념장<br>표고버섯볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치<br>(599kcal)   | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>제육볶음<br>감자당근볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(550kcal)   | 잡곡밥<br>배추된장국<br>쭈꾸미야채무침<br>멸치호두볶음<br>도라지무생채<br>배추김치<br>(589kcal)       | 잡곡밥<br>모듬어묵국<br>돈육메알장조림<br>팽이버섯전<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(560kcal) | 잡곡밥<br>소고기무국<br>단호박해물찜<br>계란두부구이<br>새콤오이무침<br>배추김치<br>(588kcal)   |                                                              |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 연근죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 완두콩죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                 | 단호박죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 계란치즈죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 브로콜리죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                      |
| 오후<br>간식 | 후렌치파이/두유                                                           | 양갱/동글레차                                                         | 수박                                                                     | 프렌치토스트/알로<br>에주스                                                | 감자/배주스                                                            | 김가루주먹밥/결명<br>자차                                              |

| 구분       | 월(08.10)                                                       | 화(08.11)                                                         | 수(08.12)                                                                     | 목(08.13)                                                           | 금(08.14)                                                           | 토(08.15)                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>물만두국<br>임연수구이<br>새송이버섯볶음<br>치커리무침<br>배추김치<br>(593kcal)  | 잡곡밥<br>바지락된장국<br>오리주물럭<br>부들어묵볶음<br>새우젓호박지짐<br>배추김치<br>(593kcal) | <특식><br>호박잔치국수/양념<br>장<br>왕새우튀김<br>도토리묵/양념장<br>아삭이고추/쌈장<br>배추김치<br>(560kcal) | 잡곡밥<br>근대두부국<br>고등어데리야끼<br>꽃맛살샐러드<br>깻잎순나물<br>배추김치<br>(600kcal)    | <말복><br>반계탕/잡곡밥<br>오징어김치전<br>청포묵야채무침<br>오이탕탕이<br>배추김치<br>(564kcal) | 잡곡밥<br>유부팽이국<br>닭살피망볶음<br>고구마조림<br>단배추나물<br>배추김치<br>(558kcal)     |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>순살닭강정<br>연근흑임자무침<br>부추무침<br>배추김치<br>(546kcal)  | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>대패숙주볶음<br>브로콜리두부무침<br>열무나물<br>배추김치<br>(546kcal) | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>소고기버섯볶음<br>마카로니샐러드<br>다시마채무침<br>배추김치<br>(555kcal)           | 잡곡밥<br>콩비지백탕<br>낙지야채불고기<br>김자반무침<br>배추무생채<br>배추김치<br>(569kcal)     | 잡곡밥<br>홍합두부국<br>더덕불고기<br>계란야채찜<br>상추쌈/쌈장<br>배추김치<br>(529kcal)      |                                                                   |
| 오전<br>간식 | 타락죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 전복죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 연두부죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                       | 표고버섯죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 영양닭죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 김치콩나물죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          |
| 오후<br>간식 | 곡물그대로/피크닉                                                      | 어묵탕                                                              | 카스타드/아침햇살                                                                    | 삶은계란/식혜                                                            | 도라야끼/얼라이브                                                          | 핫도그/두유                                                            |
| 구분       | 월(08.17)                                                       | 화(08.18)                                                         | 수(08.19)                                                                     | 목(08.20)                                                           | 금(08.21)                                                           | 토(08.22)                                                          |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>해물수제비국<br>간풍기<br>은이버섯유자무침<br>된장깻잎지<br>배추김치<br>(601kcal) | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>코다리양념조림<br>고사리나물<br>참나물겉절이<br>배추김치<br>(570kcal)  | <특식><br>닭개장/잡곡밥<br>단호박튀김<br>메추리알과일샐러드<br>오이지무침<br>배추김치<br>(601kcal)          | 잡곡밥<br>우무냉국<br>소고기잡채볶음<br>게살야채전<br>청경채나물<br>배추김치<br>(602kcal)      | 잡곡밥<br>열무된장국<br>삼치구이<br>토마토계란볶음<br>마늘쫄면장무침<br>배추김치<br>(590kcal)    | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>돈갈비김치찜<br>올방개묵무침<br>파채콩나물무침<br>배추김치<br>(590kcal) |
| 저녁<br>식단 |                                                                | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>연양불고기<br>미역초무침<br>미나리숙주무침<br>배추김치<br>(550kcal)   | 잡곡밥<br>대구알곤탕<br>돼지고기가지볶음<br>호박잎쌈/쌈장<br>치커리부추무침<br>배추김치<br>(540kcal)          | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>훈제오리부추무침<br>메밀묵/양념장<br>취나물무침<br>배추김치<br>(600kcal) | 잡곡밥<br>새우완자탕<br>고기왕만두찜<br>새송이버섯무침<br>건파래볶음<br>배추김치<br>(560kcal)    |                                                                   |
| 오전<br>간식 | 누룽지죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                         | 북어채소죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          | 녹두죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                                        | 청경채죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             | 팔죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                               | 게살죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                             |
| 오후<br>간식 | 딸기잼토스트/결명<br>자차                                                | 마가렛/배주스                                                          | 토마토                                                                          | 옥수수/매실차                                                            | 곡물그대로/얼라이<br>브                                                     | 사라다빵/둥글레차                                                         |

| 구분       | 월(08.24)                                                          | 화(08.25)                                                           | 수(08.26)                                                           | 목(08.27)                                                          | 금(08.28)                                                        | 토(08.29)                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>버섯전골<br>고등어김치조림<br>시저샐러드<br>양파장아찌<br>백김치<br>(570kcal)      | 잡곡밥<br>썩갠어묵탕<br>간장제육불고기<br>브로콜리깨소스무침<br>도라지무침<br>배추김치<br>(570kcal) | <특식><br>냉모밀국수<br>치킨가라아게<br>오이무침<br>단무지<br>배추김치<br>(603kcal)        | 잡곡밥<br>닭버섯들깨탕<br>만두탕수육/소스<br>볼어묵조림<br>아욱된장무침<br>배추김치<br>(601kcal) | 잡곡밥<br>청경채두부국<br>목살찜스테이크<br>깻순들깨볶음<br>오이생채<br>배추김치<br>(590kcal) | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>오리들깨볶음<br>느타리버섯초무침<br>강낭콩조림<br>배추김치<br>(602kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>들깨무국<br>떡갈비피망조림<br>잔멸치조림<br>썩갠나물<br>배추김치<br>(599kcal)      | 잡곡밥<br>호박잎감자국<br>적어구이<br>실곤약채소무침<br>고추된장무침<br>배추김치<br>(600kcal)    | 잡곡밥<br>매생이떡국<br>차돌박이숙주볶음<br>매콤두부조림<br>양배추쌈/쌈장<br>배추김치<br>(546kcal) | 잡곡밥<br>다시마무침국<br>방어감자조림<br>메밀국수무침<br>근대겉절이<br>배추김치<br>(565kcal)   | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>닭볶음탕<br>가지양념찜<br>노각무침<br>배추김치<br>(560kcal)     |                                                                |
| 오전<br>간식 | 깨죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                              | 미역장국죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 새우계란죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 소고기죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                            | 홍합죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           | 감자죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                          |
| 오후<br>간식 | 쿠크다스케이크/피<br>크닉                                                   | 미니핫도그/식혜                                                           | 카스타드/두유                                                            | 삶은계란/과수원                                                          | 양갱/동글레차                                                         | 김치전/매실차                                                        |
| 구분       | 월(08.31)                                                          |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                 |                                                                |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>복어무국<br>삼치양념조림<br>가지나물<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(590kcal)       |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                 |                                                                |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>해물두부찌개<br>단호박돈육찜<br>유자청샐러드<br>참나물양파무침<br>배추김치<br>(560kcal) |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                 |                                                                |
| 오전<br>간식 | 병아리콩죽<br>저염<br>배추김치/물김치                                           |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                 |                                                                |
| 오후<br>간식 | 마가렛/알로에 주<br>스                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                 |                                                                |

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

잡쌀: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 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일      | 월요일                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 화요일                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 수요일                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 목요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 금요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 토요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -옛날물건과 오늘날의 물건 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>가족지지 (전체)</b> 생신 잔치(이정순,이창화,양기철) [가족]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>봉사활동 (전체)</b> 미소봉사단 [기타]<br>14:00~15:00(60분)(자)<br><b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 [인지]<br>15:20~15:50(30분)        |
| <b>2</b> | <b>3</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(힘뇌체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>맞춤프로그램 (전체)</b> 난타장구 [인지]<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -여름휴가계획세우기 [인지]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 킥타 [신체]<br>15:30~16:00(30분) | <b>4</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 시니어뇌블럭 [인지]<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-면봉만들레 [인지]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 [인지]<br>15:30~16:00(30분) | <b>5</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>맞춤프로그램 (전체)</b> 웃음치료 [인지]<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -물리적 성질:길이어렵하기 [인지]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 소그룹활동 [인지]<br>15:30~16:00(30분) | <b>6</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-고리던지기 [신체]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -물리적 성질:길이어렵하기 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 행복한 노래교실 [인지]<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지활동지 [인지]<br>15:30~16:00(30분) | <b>7</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -한국문화 돌보기:한지 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-물병달리기 [신체]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 소근육 운동(손유희) [신체]<br>15:30~16:00(30분) | <b>8</b><br><b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 [신체]<br>09:50~10:20(30분)<br><b>봉사활동 (전체)</b> 봉사활동-간절곶봉사단 [기타]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -추억의 가요:목포의 눈물 [인지]<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램 -추억의 가요:목포의 눈물 [인지]<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 [인지]<br>15:20~15:50(30분) |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9</b></p>  | <p><b>10</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(힘뇌체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-절기와 세시풍속:말복 <b>[인지]</b><br/> 09:50~10:50(60분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 난타장구 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-절기와 세시풍속:말복 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 실버체조 <b>[신체]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>11</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 시니어뇌블럭 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-손씻기 수칙 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                                                                                | <p><b>12</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 웃음치료 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-마다카스 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 소그룹활동 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                                                                           | <p><b>13</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-신발던지기 <b>[신체]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-손씻기 수칙 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 행복한 노래교실 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 서예 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>14</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-전래동화:말치의 꿈 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 줌바댄스(노인스포츠) <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 소그룹인지프로그램 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>     | <p><b>15 광복절</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-피라미드컵쌓기 <b>[신체]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-추억의 얼굴:배우 윤정희 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:20~15:50(30분)</p>  |
| <p><b>16</b></p> | <p><b>17 대체공휴일(8.15)</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(힘뇌체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 난타장구 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-지역 특산물 탐방 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 실버체조-접시 <b>[신체]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                                                                | <p><b>18</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-파라슈트 <b>[신체]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-범주화-약기종류알기 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-범주화-약기종류알기 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>19</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-지역 특산물 탐방 <b>[인지]</b><br/> 09:50~10:50(60분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 웃음치료 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-접시화분 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 소그룹활동 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>20</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-굴러라멈춰라 <b>[신체]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-접시화분 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 행복한 노래교실 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지활동지 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>  | <p><b>21</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-창작동화:무지개 물고기 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 줌바댄스(노인스포츠) <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 소근육 운동(순유학) <b>[신체]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p> | <p><b>22</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-폭염안전수칙 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 요리 프로그램-사라다빵만들기 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:20~15:50(30분)</p>          |
| <p><b>23</b></p> | <p><b>24</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(힘뇌체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 난타장구 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>봉사활동 (전체)</b> 봉사활동-이미용봉사 [기타]<br/> 14:00~15:00(60분)(자)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 영화관람 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 컵타 <b>[신체]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                               | <p><b>25</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 시니어 뇌블럭 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체기능평가 <b>[신체]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                                                                                     | <p><b>26</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>맞춤프로그램 (전체)</b> 웃음치료 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-과일알갱이차 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 소그룹활동 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>                                                                         | <p><b>27</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 신체놀이-탁구공던지기 <b>[신체]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 미술수업-과일알갱이차 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 행복한 노래교실 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 서예 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>   | <p><b>28</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(밴드체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>신체기능 (전체)</b> 워크메이트 <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-사자성어:외유내강 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>맞춤형프로그램 (전체)</b> 줌바댄스(노인스포츠) <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)(외)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 소그룹인지프로그램 <b>[인지]</b><br/> 15:30~16:00(30분)</p>      | <p><b>29</b><br/> <b>신체기능 (전체)</b> 건강체조(국민체조) <b>[신체]</b><br/> 09:50~10:20(30분)<br/> <b>봉사활동 (전체)</b> 봉사활동-아트필예술탄 <b>[기타]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-음식 관련 숙답 <b>[인지]</b><br/> 10:30~11:30(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 인지 프로그램-음식 관련 숙답 <b>[인지]</b><br/> 14:00~15:00(60분)<br/> <b>인지기능 (전체)</b> 나도 가수다 <b>[인지]</b><br/> 15:20~15:50(30분)</p> |

인지기능 (전체) 인지 프로그램  
-여름 별미 요리하기 [인지]  
09:40~10:40(60분)  
신체기능 (전체) 건강체조(힘보  
체조) [신체]  
09:50~10:20(30분)  
신체기능 (전체) 워크메이트 [  
신체]  
09:50~10:20(30분)  
신체기능 (전체) 심폐소생술 교  
육 [신체]  
10:30~11:30(60분)  
인지기능 (전체) 인지 프로그램  
-여름 별미 요리하기 [인지]  
14:00~15:00(60분)  
신체기능 (전체) 실버체조 [신  
체]  
15:30~16:00(30분)