

2026년 10월 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. 10월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 9월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 10월 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

*3일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 이정애어르신, 장인덕어르신, 정경점어르신, 정진열어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- *3일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- *10일(토) - 5주년 기념 작품 전시회
- *19일(월) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- *24일(화) 오후 - 요리프로그램 (컵밥 만들기)
- *27일(화) 오후 - 신체기능평가 (상떼 헬스케어)

*매주 목요일, 금요일, 토요일 목욕 급여 제공합니다.

*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다. (10월 5일, 9일 석식 미제공)

2026년 10월 식단표

2026년 10월

울산정주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 콩나물국 김치제육볶음 청포묵야채무침 고춧잎나물 배추김치 (550/22kcal)	잡곡밥 감자된장국 고등어구이 호박새우젓볶음 무생채 배추김치 (480/27kcal)	<생신> 팔찰밥/미역국 소불고기 한식잡채 청경채나물 배추김치 (532/35kcal)
저녁 식단				잡곡밥 부추채첩국 궁중떡볶이 미역줄기볶음 된장깻잎지 배추김치 (470/25kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육고구마조림 김자반 단배추나물 배추김치 (532/26kcal)	
오전 간식				참깨죽 저염 배추김치/물김치	계란죽 저염 배추김치/물김치	누룽지 저염 배추김치/물김치
오후 간식				도라야끼/배주스	삶은감자/매실차	과일/떡/음료
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 호박된장국 오리불고기 볼어묵조림 깻순나물 배추김치 (503/25kcal)	잡곡밥 물만두국 동태무조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치 (530/24kcal)	<특식> 카레라이스/유부장 국 야채튀김 간장마늘쫄간마늘 열대과일샐러드 배추김치 (542/27kcal)	잡곡밥 육개장 해물완자구이 올방개묵야채무침 청경채나물 배추김치 (526/22kcal)	잡곡밥 두부된장국 간장불고기 토란대들깨볶음 돈나물사과무침 배추김치 (528/26kcal)	잡곡밥 오징어무국 돈민짜감자조림 마늘쫄면새우볶음 콩나물무침 배추김치 (533/33kcal)
저녁 식단		잡곡밥 다슬기부추국 돈채표고볶음 병아리콩조림 호박나물 배추김치 (562/25kcal)	잡곡밥 청경채두부국 안동찜닭 고구마순나물 브로콜리깨소스무침 배추김치 (497/28kcal)	잡곡밥 시락국 가자미구이 김가루실파무침 시금치나물 배추김치 (475/25kcal)		
오전 간식	순두부죽 저염 배추김치/물김치	소고기죽 저염 배추김치/물김치	들깨죽 저염 배추김치/물김치	양송이버섯죽 저염 배추김치/물김치	단호박죽 저염 배추김치/물김치	바지락죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	어묵탕	쌀과자/얼라이브	미니도나스/식혜	물만두/동글레차	찐고구마/결명자차	주먹밥/아침햇살

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 돈육피망잡채 매콤두부조림 숙주무침 배추김치 (542/28kcal)	잡곡밥 열무된장국 임연수어조림 느타리아채 볶음 고사리나물 배추김치 (476/26kcal)	<특식> 잔치국수 찜왕만두 단무지 배추김치 (557/26kcal)	잡곡밥 소고기무국 생선까스/타르타르 감자조림 치커리유자청무침 배추김치 (543/35kcal)	잡곡밥 매생이굴국 오징어돈불고기 연근조림 오이생채 배추김치 (549/28kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 해물부추전 꽃맛샐러드 아삭고추된장무침 배추김치 (533/32kcal)
저녁 식단	잡곡밥 떡국 닭갈비 우엉채조림 파인애플샐러드 배추김치 (570/22kcal)	잡곡밥 들깨무채국 연양불고기 감자에그샐러드 오징어젓갈 배추김치 (497/25kcal)	잡곡밥 근대국 돈육피망볶음 토마토계란볶음 양배추나물 배추김치 (497/31kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 마파두부 더덕무침 근대나물 배추김치 (479/23kcal)	잡곡밥 미역국 적어구이 마카로니콘샐러드 미나리유부무침 배추김치 (495/27kcal)	
오전 간식	타락죽 저염 배추김치/물김치	전복죽 저염 배추김치/물김치	표고죽 저염 배추김치/물김치	고구마죽 저염 배추김치/물김치	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	게살죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/두유	미니핫도그/동글레 차	과일쿠키/알로에 주 스	카스타드/오미자차	바나나빵/매실차	고구마튀김/배주스
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 낙지불고기 오그락지무침 미역초무침 배추김치 (574/28kcal)	잡곡밥 알고이탕 대패숙주볶음 어묵조림 도라지나물 배추김치 (539/34kcal)	<특식> 한방갈비탕/잡곡밥 동태전 청포묵김가루무침 부추겉절이 배추김치 (580/34kcal)	잡곡밥 얼큰순두부국 간장치킨 베이컨호박볶음 건취나물 배추김치 (548/29kcal)	잡곡밥 팽이무국 소고기가지볶음 쥐어채간장조림 알배추나물 배추김치 (537/27kcal)	잡곡밥 우거지된장국 고등어카레구이 양념깻잎지 오이생채 배추김치 (526/30kcal)
저녁 식단	잡곡밥 꽃게탕 닭살곤약조림 실곤약야채무침 열무나물 배추김치 (528/32kcal)	잡곡밥 우렁된장국 방어조림 브로콜리맛살볶음 다시마채무침 배추김치 (453/29kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 주꾸미볶음 양송이새우살볶음 무생채 배추김치 (475/28kcal)	잡곡밥 유부계란국 오리불고기 모듬피클 아욱된장무침 배추김치 (563/29kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 명란계란말이 토란대들깨볶음 상추겉절이 배추김치 (538/31kcal)	
오전 간식	홍합죽 저염 배추김치/물김치	팔죽 저염 배추김치/물김치	닭죽 저염 배추김치/물김치	콩가루죽 저염 배추김치/물김치	새우살야채죽 저염 배추김치/물김치	감자죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	약과/결명자차	쌀과자/얼라이브	우유롤케이크/배 주 스	부추전/매실차	삶은계란/아침햇살	컵밥/보리차

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 차돌된장국 아귀강정 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치 (497/37kcal)	잡곡밥 홍합국 버섯불고기 양배추쌈/쌈장 취나물무침 배추김치 (517/32kcal)	<특식> 장칼국수 메밀전병 오이부추무침 배추김치 (552/29kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 묵은지닭조림 모듬콩조림 가지나물 배추김치 (529/36kcal)	잡곡밥 동태탕 깻잎완자구이 꽃맛살샐러드 고구마순조림 배추김치 (518/35kcal)	잡곡밥 다시마무채국 임연수어구이 우영씨앗조림 얼갈이나물 배추김치 (497/27kcal)
저녁 식단	잡곡밥 복어국 오징어야채볶음 연두부/양념장 느타리초무침 배추김치 (531/28kcal)	잡곡밥 얼큰소고기국 가리비초무침 그린빈맛살볶음 단배추나물 배추김치 (483/31kcal)	잡곡밥 건새우무국 삼치데리야끼조림 리코타치즈샐러드 시금치나물 배추김치 (479/30kcal)	잡곡밥 새알미역국 귀바로우 멸치아몬드볶음 된장고추치 배추김치 (497/32kcal)	잡곡밥 썩갓어묵탕 우민씨두부조림 백목이겨자무침 호박나물 배추김치 (510/28kcal)	
오전 간식	소고기야채죽 저염 배추김치/물김치	녹두죽 저염 배추김치/물김치	브로콜리치즈죽 저염 배추김치/물김치	누룽지 저염 배추김치/물김치	새우살미역죽 저염 배추김치/물김치	병아리콩죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/아침햇 살	양갱/결명자차	미니꿀호떡/알로에 주스	밤만쥬/오미자차	물만두/식혜	던킨도너츠/두유

※ 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 10월 프로그램 일정표

2026년 10월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -국군의 날 [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)	2 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-색 판위집기 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	3 개천절 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -노인의 날 [인지] 10:30~11:30(60분) 가족지지 (전체) 생신 잔치(장인덕,정경점,이정애,정진열) [가족] 14:00~15:00(60분) 봉사활동 (전체) 봉사활동-미소봉사단 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체기능 (전체) 건강체조(힘내체조) [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 -개천절 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)	6 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌볼력 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-노리개만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	7 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 -부분과 전체 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 연만들기 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	8 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -절기와세시풍속:한로 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	9 한글날 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-탁구공핑퐁 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -화제예방 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	10 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-낙시게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -한글날 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

11	12 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [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) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-전래동화:해님과달님 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 15:30~16:00(30분)	13 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-색종이모자이크 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	14 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-추억의 가요:단발머리 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	15 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-세계유명관광지:뉴욕 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	16 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-물병달리기 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 줌바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	17 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-신발던지기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-체절음식:고등어 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
18	19 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) 영화관람 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	20 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-벗짚뭉기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	21 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-추억의인물:한무 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	22 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램:옛날물건과오늘날물건 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	23 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-파라슈트 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 줌바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	24 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-전래동화:황소가된콩알하나 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 요리 프로그램-컵밥 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

	26 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 -독도의 날 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)	27 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) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	28 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 - 털실나무 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	29 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -한국문화:한옥 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	30 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-두레박놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 맞춤프로그램 (전체) 줌바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~16:00(30분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	31 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 개인위생청결관리 [신체] 10:10~11:30(80분) 신체기능 (전체) 신체놀이-고리던지기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램 -추억의 가요:낭랑18세 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
--	---	---	---	--	---	--