

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

밝은미소 재가실버케어

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 오자미 보자기 게임 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 안전교육-냉방병,식중독,자외선차단제 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	2 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 오자미 주고받기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 오자미 보자기 게임 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 한글공부 [인지] 14:00~15:00(60분)	3 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 오자미 풍선 맞추기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 오자미 주고받기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 달력 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	4 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 오자미 풍선 맞추기 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 오자미 양궁 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 꿀벌, 꽃, 나비 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	5 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 여름 모기 잡기 [인지] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 평상 위 수박 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 울산동구예술단 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 울산동구예술단 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)
6 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 꽃 과 나비 색칠하기 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 꽃 과 나비 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 낚시 퍼즐 맞추기 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 낚시 퍼즐 맞추기 [신체] 14:00~15:00(60분)	7 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 생로병사의 비밀 - 항암식품, 마늘의 효능 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 탁구공 옮기기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 달력 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-4회차 [인지] 14:00~15:00(60분)	8 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 용돈담기 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 생로병사의 비밀 - 항암식품, 마늘의 효능 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 젠가 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	9 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 접시 제기차기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 오자미 양궁 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 수학공부 [인지] 14:00~15:00(60분)	10 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 종이컵 무너트리기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 용돈담기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 감 따라 가요 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	11 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (치매전담실) 종이컵 무너트리기 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 종이컵 옮기기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 평상 위 수박 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	12 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 봉숭아 물들이기 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (치매전담실) 옥수수 삶는 날 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 행진예술공연 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 행진예술공연 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)

13	14 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 안전교육-냉방병, 식중독, 자외선차단제 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 탁구공 넣기(그릇) [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-5회차 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (일반) 야구장 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)	15 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 감 따라 가요 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 여름모기잡기 [인지] 10:20~11:20(60분) 가족지지 (일반) 생신 잔치&한마음색소폰공연 [가족] 13:30~14:30(60분) 가족지지 (치매전담실) 생신 잔치&한마음색소폰공연 [가족] 14:30~15:30(60분)	16 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 청기백기게임 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 종이컵 세우기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 선긋기 [인지] 14:00~15:00(60분)	17 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 캐치컵 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 종이컵 옮기기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 꽃 공주 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	18 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (치매전담실) 캐치컵 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 공주머니 던지기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 차례상 차리기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	19 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (치매전담실) 청기백기게임 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 탁구공 옮기기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 꽃공주 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 우리집 강아지 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)
20 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 개구리 색칠하기 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 개구리 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 뽀글 얼음 깨기 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 뽀글 얼음 깨기 [신체] 14:00~15:00(60분)	21 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 장수비밀-역대급 최고 동안 노부부 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 공주머니 던지기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-6회차 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	22 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 접시 제기차기 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 장수비밀-역대급 최고 동안 노부부 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 속담퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	23 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 윷놀이 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 탁구 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 만다라 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)	24 추석 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 종이컵 세우기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 윷놀이 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 추석음식 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	25 추석	26 추석 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (치매전담실) 접시 제기차기 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 젓가 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 추석음식 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 추석음식 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분)

	28 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인 식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 실버브 레인-7회차 [인지] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 차례상차리기 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 하모니카 연주 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 하모니 카 연주 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)	29 인지기능 (치매전담실) 현실인 식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 탁구 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 다큐멘 터리-99세 할머니가 100년을 살아보고 깨달은 것! [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 철가방 퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	30 인지기능 (치매전담실) 현실인 식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 우리집 강아지 색칠하기 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 수준별 한글공부 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 두단색소폰 [기 타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 두단색 소폰 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)			
--	---	---	---	--	--	--

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

무더웠던 여름이 지나고 아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월입니다. 환절기에는 큰 일교차로 인해 어르신들의 면역력이 떨어지기 쉬운 만큼 감기와 호흡기 질환 예방을 위한 세심한 건강관리가 필요합니다. 외출 시에는 얇은 겉옷을 챙겨 체온을 유지하고, 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사를 통해 건강을 지켜주시기 바랍니다. 센터에서도 어르신들의 건강 상태와 생활환경을 세심히 살피며, 다양한 프로그램과 따뜻한 돌봄으로 활기찬 일상을 보내실 수 있도록 노력하겠습니다. 늘 보내주시는 보호자님의 관심과 협조에 감사드리며, 풍요로운 가을의 시작과 함께 건강과 행복이 가득한 9월 되시길 바랍니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영시간이 변경** 될 수 있는 점 양해 바랍니다. 안전한 송영을 위하여 보호자께서 배웅을 함께 해 주시길 부탁드립니다.
- 가정에서의 **어르신의 낙상, 감기(독감, 코로나 증상), 컨디션 저조 등이 관찰되면 사전에 기관존 (010-5809-9545) 으로 꼭 연락** 부탁드립니다.

▶ 공지사항

1. **인지 전담반 운영** : 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 수급자에게 치매전문교육을 이수한 프로그램 관리자, 간호조무사, 요양보호사가 개인의 특성에 맞춘 치매특화 프로그램으로 인지 정서지원과 건강관리 서비스를 제공하고 있습니다.

※ 9월 일요일 센터운영일자는 6일, 20일입니다. 센터휴무일은 추석당일 25일(금)입니다.
※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

2. **CMS(자동이체) 수납일 11일 입니다.** CMS(자동이체)를 신청하신 보호자님께서서는 참고하시길 바랍니다.

3. **9월 15일(화) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비하는 생신상에 보호자님께서 보내 주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주인공 어르신께서는 해당일에 결석하지 않도록 해주세요.

김*돈 어르신 1953년 08월 05일(음력)

이*경 어르신 1964년 08월 12일(음력)

신*정 어르신 1938년 09월 27일(양력)

김*연 어르신 1942년 08월 21일(음력)

4. 지각/결석/조퇴 등 주간보호 이용 계획이 변경되는 경우 사전(최소 3일 전) 연락바랍니다.

- 개인사정으로 센터를 이용하지 못하실 경우, 미이용(결석)에 대한 수가가 최대 5일까지 본인부담 청구되오니 꼭 연락 바랍니다. 사전에 연락을 주시지 않아 식사취소가 되지 않을 경우 식사비가 청구되오니 꼭 연락부탁드립니다.

5. 귀중품 및 고가의 물품은 센터로 가지고 오시지 않도록 부탁드립니다.

개인의 부주의로 인한 소지품 분실 및 도난에 대해 따로 책임지지 않으니 만약 가지고 오셨을때에는 사무실에 맡겨두시기 바랍니다.

6. 매주 월요일(일반실), 화요일(인지전담실) 목욕 서비스제공 합니다. 센터일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

7. 26년 3월부터 자원봉사자 개인사정으로 인해 이미용서비스가 보류되오니 양해부탁드리고 차후 일정변경시 재 공지 드리겠습니다.

일 정		프 로 그 램
매주	매일	현식인식훈련
	월요일	실버브레인
	화요일	실버인지미술
	수요일	노래교실
	목요일	도구인지건강체조
	금요일	실버힐링요가
첫째주	토요일	동구예술공연단
둘째주	토요일	행진예술공연단
셋째주	화요일	한마음색소폰공연 및 생신잔치
다섯째주	월요일	하모니카공연단
다섯째주	수요일	두단색소폰공연
수 시		디지털인지훈련

▶ **본인부담금 안내사항** : 매월 5~10일 본인부담금 청구서 발급 예정이며, 계좌이체시 어르신 성함으로 이체 바랍니다. 자동이체(CMS)를 신청하신 분은 **매월 결제일 자동이체** 되오니 통장 잔고 확인 해 주시고, 자동이체 신청 및 본인부담금 관련 문의는 센터(☎201-9979)로 연락바랍니다.

※ 밝은미소 가족분들의 사업장을 서로 애용하여 서로에게 작은 힘이 되었으면 합니다. 등록을 원하시는 분은 연락주시면 등록해 드리겠습니다.



밝은미소가실버케어 가족사업장 안내

교촌치킨 화정점 울산광역시 중구 대학길 177 TEL : (052) 201-9191	아이사랑 안경점 [서부점] 울산광역시 동구 방어진순환도로 919 TEL : (052) 233-9934
4000 짜장 울산광역시 동구 꽃바위로 198-1 TEL : (052) 201-3034	스크린노래방 울산광역시 동구 내진길 72 TEL : (052) 235-2149
수억세탁 울산광역시 동구 진성12길 92 TEL : (052) 233-3660	온누리통신 [휴대폰판매점] 울산광역시 동구 방어동 1025-2 TEL : (052) 232-3034

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

무더웠던 여름이 지나고 아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월입니다. 환절기에는 큰 일교차로 인해 어르신들의 면역력이 떨어지기 쉬운 만큼 감기와 호흡기 질환 예방을 위한 세심한 건강관리가 필요합니다. 외출 시에는 얇은 겉옷을 챙겨 체온을 유지하고, 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사를 통해 건강을 지켜주시기 바랍니다. 센터에서도 어르신들의 건강 상태와 생활환경을 세심히 살피며, 다양한 프로그램과 따뜻한 돌봄으로 활기찬 일상을 보내실 수 있도록 노력하겠습니다. 늘 보내주시는 보호자님의 관심과 협조에 감사드리며, 풍요로운 가을의 시작과 함께 건강과 행복이 가득한 9월 되시길 바랍니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영시간이 변경** 될 수 있는 점 양해 바랍니다. 안전한 송영을 위하여 보호자께서 배웅을 함께 해 주시길 부탁드립니다.
- 가정에서의 **어르신의 낙상, 감기(독감, 코로나 증상), 컨디션 저조 등이 관찰되면 사전에 기관폰 (010-5809-9545) 으로 꼭 연락** 부탁드립니다.

▶ 공지 사항

1. **인지 전담반 운영** : 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 수급자에게 치매전문교육을 이수한 프로그램 관리자, 간호조무사, 요양보호사가 개인의 특성에 맞춘 치매특화 프로그램으로 인지-정서지원과 건강관리 서비스를 제공하고 있습니다.

※ 9월 일요일 센터운영일자는 6일, 20일입니다. 센터휴무일은 추석당일 25일(금)입니다.
※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

2. **CMS(자동이체) 수납일 11일 입니다.** CMS(자동이체)를 신청하신 보호자님께서서는 참고하시길 바랍니다.

3. **9월 15일(화) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비하는 생신상에 보호자님께서 보내 주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주인공 어르신께서는 해당일에 결석하지 않도록 해주세요.

김*돈 어르신 1953년 08월 05일(음력)

이*경 어르신 1964년 08월 12일(음력)

신*정 어르신 1938년 09월 27일(양력)

김*연 어르신 1942년 08월 21일(음력)

4. 지각/결석/조퇴 등 주간보호 이용 계획이 변경되는 경우 사전(최소 3일 전) 연락바랍니다.

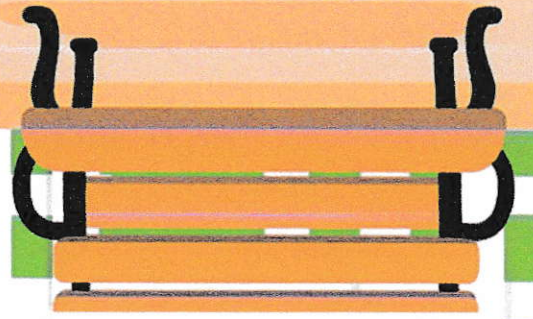
- 개인사정으로 센터를 이용하지 못하실 경우, 미이용(결석)에 대한 수가가 최대 5일까지 본인부담 청구되오니 꼭 연락 바랍니다. 사전에 연락을 주시지 않아 식사취소가 되지 않을 경우 식사비가 청구되오니 꼭 연락부탁드립니다.

5. 귀중품 및 고가의 물품은 센터로 가지고 오시지 않도록 부탁드립니다.
개인의 부주의로 인한 소지품 분실 및 도난에 대해 따로 책임지지 않으니 만약 가지고 오셨을때에는 사무실에 맡겨두시기 바랍니다.

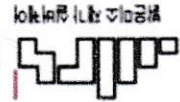
6. 매주 월요일(일반일), 화요일(인지전담일) 목욕 서비스제공 합니다.
센터일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

7. 26년 3월부터 자원봉사자 개인사정으로 인해 이미용서비스가 보류되오니 양해부탁드리고 차후 일정변경시 재 공지 드리겠습니다.

일 정		프 로 그 램
매주	매일	현식인식훈련
	월요일	실버브레인
	화요일	실버인지미술
	수요일	노래교실
	목요일	도구인지건강체조
	금요일	실버힐링요가
첫째주	토요일	동구예술공연단
둘째주	토요일	행진예술공연단
셋째주	화요일	한마음색소폰공연 및 생신잔치
다섯째주	월요일	하모니카공연단
다섯째주	수요일	두단색소폰공연
수 시		디지털인지훈련



수역세탁 TEL : (052) 233-3660 동산광역시 동구 진성12길 92	공누리돌신 [후대공관매점] TEL : (052) 232-3034 동산광역시 동구 밤아들 1025-2
4000 짜장 TEL : (052) 201-3034 동산광역시 동구 꽃바위로 198-1	스크린노래방 TEL : (052) 235-2149 동산광역시 동구 내진길 72
교촌치킨 화정점 TEL : (052) 201-9191 동산광역시 동구 대학길 177	아이사랑 안경점 [서부점] TEL : (052) 233-9934 동산광역시 동구 밤어진순환도로 919



광주광역시 소상공인지원센터 안내

▶ 본인부담금 안내사항 : 매월 5~10일 본인부담금 청구서 발급 예정이며, 계좌이체시 어르신 성함으로 이체 바랍니다. 자동이체(CMS)를 신청하신 분은 매월 결제일 자동이체 되오니 물장 잔고 확인 해 주시고, 자동이체 신청 및 본인부담금 관련 문의는 센터(☎201-9979)로 연락바랍니다.

※ 광주광역시 소상공인들의 사업장을 서로 애용하여 서로에게 작은 힘이 되었으면 합니다. 등록을 원하시는 분은 연락주시면 면 등록해 드리겠습니다.



2026 년 9 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1 808 kcal	2 834 kcal	3 894 kcal	4 785 kcal	5 874 kcal
중식		녹두죽/잡곡밥 무청된장국 돈육알마늘조림 건새우호박볶음 다시마채무침 배추김치	새우살야채죽/백미밥 사골육개장 고등어김치조림 사색어묵잡채 오이무침 배추김치	단호박죽/잡곡밥 바지락무국 로제찜닭 메란샐러드 얼갈이나물 배추김치	닭들깨죽/백미밥 꽃게해물탕 차돌두부조림 애호박채전 참나물무침 배추김치	흑임자죽/백미밥 유부팽이국 순살전갱이구이 감자조림 도라지진미무침 배추김치
석식		백미밥778 kcal 우육탕국 가자미구이 옥수수조림 미나리느타리초무침 배추김치	백미밥771 kcal 아육국 돈두루치기 양상추맛살무침 곤드레볶음 배추김치	백미밥774 kcal 오징어국 코다리조림 표고탕수 깻잎무침 배추김치	백미밥866 kcal 들깨수제비국 훈제오리볶음 불어묵고추장조림 부추겉절이 배추김치	
날짜	7 754 kcal	8 811 kcal	9 808 kcal	10 838 kcal	11 833 kcal	12 784 kcal
중식	땅콩깨죽/백미밥 동태지리 계란곤약장조림 멸치마늘종볶음 된장깻잎지 배추김치	전복소라죽/잡곡밥 보리새우근대국 콩나물불고기 초핑고구마사과샐러드 비트무생채 배추김치	호박죽/ 백미밥 우육미역국 갈치구이 가마보꼬조림 열무젓갈나물 배추김치	게살계란죽/잡곡밥 시락국 오리불고기 병아리콩호두조림 야채쌈/쌈장 배추김치	콩죽/백미밥 우동국 등심돈까스/소스 단호박카레 양배추오이생채 배추김치	타락죽/백미밥 배추국 우육채볶음 가지튀김 해파리냉채 배추김치
석식	백미밥812 kcal 두부호박국 닭다리살피망볶음 무화과단호박찜 고추지 배추김치	백미밥751 kcal 감자옹심이국 봉장어강정 강낭콩조림 돈나물파프리카무침 배추김치	백미밥843 kcal 된장찌개 우삼겹불고기 북어채마늘종무침 시래기볶음 배추김치	백미밥816 kcal 순두부백탕 고등어조림 도통동그랑땡전 콩나물다시마채무침 배추김치	백미밥715 kcal 근대국 두부두루치기 계란찜 숙갓팽이나물 배추김치	
날짜	14 789 kcal	15 788 kcal	16 962 kcal	17 776 kcal	18 765 kcal	19 817 kcal
중식	매생이새우살죽/백미밥 가리비콩나물국 시래기닭갈비 미역줄기잡채 참나물겉절이 배추김치	단호박죽/잡곡밥 시금치국 코다리조림 떡갈비볶음 도라지생채 배추김치	옥수수죽/백미밥 참치김치찌개 대패삼겹파채불고기 새우동그랑땡전 모듬해초무침 배추김치	소고기야채죽/잡곡밥 들깨미역국 두부스테이크 명태회부추무침 고사리버섯볶음 배추김치	녹두죽/백미밥 곤약탕국 오징어두루치기 베이컨야채볶음 콩나물무침 배추김치	바지락야채죽/백미밥 옹심이만두국 삼치조림 버섯들깨볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치
석식	백미밥768 kcal 시락국 낙지떡볶이 두부계란전 숙주느타리나물 배추김치	백미밥761 kcal 짬뽕국 탕수육 자장소스 무짬지채무침 배추김치	백미밥731 kcal 재첩국 갈치조림 어묵브로콜리볶음 고들빼가지 배추김치	백미밥778 kcal 열무토장국 돈메란조림 고추튀김 오이생채 배추김치	백미밥783 kcal 북어해장국 바싹불고기 그린빈파프리카볶음 사과양배추무침 배추김치	

2026 년 9 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	21 829 kcal	22 806 kcal	23 878 kcal	24 788 kcal	25	26
중식	호박죽/백미밥 감자새우젓국 가자미구이 궁중고기말이조림 청경채토마토무침 배추김치	전복소라죽/잡곡밥 북어국 돈김치불고기 꽃맛살샐러드 다시마채무침 배추김치	팔죽/백미밥 열무된장국 닭도리탕 모듬멸치볶음 가지나물 배추김치	계살순두부죽/잡곡밥 숙주소고기국 적어조림 오미산적 취나물볶음 배추김치	추석 휴무	흰죽 나물비빔밥
석식	백미밥891 kcal 유부팽이국 돈채피망볶음 건새우무조림 열무나물 배추김치	백미밥771 kcal 다슬기국 임연수조림 감자채볶음 콩잎지 배추김치	백미밥760 kcal 김치국 오징어장조림 야채스크램블에그 김가루부추무침 배추김치			
날짜	28 737 kcal	29 790 kcal	30 875 kcal			
중식	고구마죽/백미밥 미역국 우삼겹불고기 진미마늘쫄볶음 궁채지 배추김치	단호박죽/잡곡밥 대구탕 닭강정 새송이파프리카볶음 쌈무생채 배추김치	흑임자땅콩죽/백미밥 들깨시락국 돈장조림 해물잡채 툇무침 배추김치			
석식	백미밥866 kcal 계란파국 코다리살강정 알감자조림 굴뱅이오이무침 배추김치	백미밥847 kcal 시금치국 주꾸미볶음 네모랑땡데리야끼 콩나물무침 배추김치	백미밥776 kcal 소고기무국 고등어구이양념 어묵조림 깻순볶음 배추김치			

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산