

10월 서호재가노인복지센터 주간보호 운영안내문

가을이 깊어질수록 하루하루가 더 아름답게 느껴지는 10월입니다.

바쁜 일상 속에서도 잠시 하늘 한번 바라보며 마음의 여유를 찾는 계절이 되었으면 좋겠습니다.

10월에도 우리 모두 행복할거예요~ (•~•)

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
				인지학습 건강체조	인지학습 맷돌체조	개천절
4	5	6	7	8	9	10
	대체공휴일	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 인지재활	한글날	
11	12 자원봉사문화공연	13	14	15	16	17
	서예활동 사회적응	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 건강체조	인지학습 맷돌체조	
18	19	20	21	22	23 나들이	24
	서예활동 맷돌체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 건강체조	인지학습 사회적응	
25	26 소방훈련	27	28	29	30	31
	서예활동 사회적응	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 건강체조	인지학습 맷돌체조	

이번달 운영계획 및 정보나눔

◆ 나들이

-일시: 10월 23일(금) 13시00분~

※ 가까운 수목원 또는 공원 나들이로 우천 시 일정이 변경 될 수 있습니다.

◆ 휴무

5일(월, 대체공휴일, 9일(금, 한글날)은 공휴일로 휴무합니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.

◆ 2026년 독감예방접종

-독감예방접종 문진표 보내드립니다.

센터에서 접종하실 분은 문진표 작성하여 10/12(월)까지 보내주세요.

-센터 독감접종: 10월 29(목) 12:30~

-2026년 일반병원 독감접종:

75세 이상 10/06(화)~, 70~74세: 10/12일(목)~, 65~69세: 10/15일(목)부터 접종하실 수 있습니다.

* 송영전용핸드폰 : 010-7304-0913 (1호차_7016차량) / 010-8776-0813 (2호차_5222차량)

* 주간보호 직통번호 : 070-8915-5954 / * 주간보호 사회복지사 : 070-8915-5952

* 이현정 간호조무사 : 070-8915-5951(어르신 건강상담 등)

10월 주간보호 계획표

날짜				10월01일(목)	10월02일(금)
오전				인지학습	인지요법
오후				건강체조	맷돌체조
식단				병아리콩밥 돈등뼈감자탕 메추리알조랭이조림 양배추진미우침 짜사이볶음 배추김치	쌀밥 사골무국 돈육야채볶음 어묵채볶음 오이부추무침 배추김치
간식				유부초밥	모듬과자 옥수수차
날짜	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)
오전		종이접기	미술치료	인지학습	
오후		음악치료	실버체조	건강체조	
식단	대체공휴일	팔밥 쇠고기미역국 불어묵야채조림 도토리묵김치무침 치커리새싹무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 고추잡채/꽃빵 양배추진미우침 깻잎지 배추김치	쌀밥 감자수제비국 김치덮밥 계란후라이 양상추샐러드 배추김치	한글날
간식		콘푸라이크 우유	삶은고구마 우유	모듬빵 동글레차	
날짜	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)
오전	서예	컬러테라피	미술치료	인지학습	인지요법
오후	문화공연	음악치료	실버체조	건강체조	맷돌체조
식단	쌀밥 북어채콩나물국 닭감자조림 콩나물겨자무침 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 고등어우조림 야채비빔만두 청경채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 탕수육/소스 가지볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 미니짬뽕국 부추잡채/꽃빵 피망어묵채볶음 천사채샐러드 배추김치	쌀밥 잔치국수 멸치계란볶음밥 두부어묵튀김소스무침 콘샐러드 배추김치
간식	왕만두 메밀차	삶은계란 요구르트	모듬전 옥수수차	바나나 요플레	카스타드, 곡물과자 고칼슘두유
날짜	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)
오전	서예	종이접기	미술치료	인지학습	인지요법
오후	맷돌체조	음악치료	실버체조	건강체조	나들이
식단	쌀밥 근대된장국 쇠고기버섯볶음 연근호박씨조림 오징어젖무생채 배추김치	흑미밥 꽃게된장찌개 비엔나감자조림 양배추진미우침 짜사이오이무침 배추김치	병아리콩밥 부대김치찌개 메추리알조랭이조림 양상추샐러드 버섯야채볶음 배추김치	팔밥 동태찌개 불어묵야채조림 도토리묵김치무침 청경채새싹무침 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 카레라이스 단무지무침 과일야채샐러드 배추김치
간식	어묵탕	삶은고구마 식혜	콘푸라이크 우유	순대 옥수수차	모듬빵 동글레차
날짜	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일	10월30일
오전	서예	컬러테라피	미술치료	인지학습	인지요법
오후	소방훈련	음악치료	실버체조	건강체조	맷돌체조
식단	쌀밥 청국장찌개 순대야채볶음 두부청경채무침 짜사이오이무침 배추김치 요플레	렌틸콩밥 돈등뼈해장국 아몬드멸치볶음 미역줄기볶음 청경채무침 배추김치	차조밥 애호박고추장찌개 돈육곤약조림 가지두반장볶음 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 생선가스/타르소스 도라지오이무침 묵말랭이채소볶음 배추김치	닭도령볶음밥 짜장소스 팽이된장국 단호박견과류샐러드 단무지무침 배추김치
간식	모듬과자 검은콩두유	케네디소시지 굴	물만두	모듬빵 메밀차	콘푸라이크 우유

※ 원산지 표시 : 주식(쌀)-국내산, 김치-국내산, 돈육-국내산, 쇠고기-호주산, 닭-국내산

※ 상기 일정과 메뉴는 사정상 변경 될 수 있습니다.