



2026년 10월 가정통신문

안녕하세요. 어르신들과 함께 행복을 나누는 누리 주간 보호 센터입니다.

선선한 바람이 불어오는 10월이 다가왔습니다. 활짝 핀 코스모스 길을 걸으며 가을 냄새를 만끽하고, 푸른 하늘과 선선한 바람, 그리고 아름답게 물들어가는 단풍을 보며 이 계절의 정취를 즐기기에 참 좋은 때입니다.

올해는 독감유행이 빨라졌습니다. 누리주간보호센터에서는 10월 초에는 독감 예방 접종이 계획되어 있어 어르신들께서 건강하게 겨울을 보내실 수 있도록 노력하고 있으며, 센터 내의 습도와 온도 또한 적절하게 유지하고 있습니다.

아침저녁으로 바람이 차서 일교차가 심하니, 겉옷을 하나씩 챙기셔서 감기 걸리지 않도록 각별히 유의하시기 바라며 행복한 하루하루가 되시길 바라겠습니다.

♥알려드립니다♥

☞ 10월 8일 (목요일): 독감접종

☞ 10월 19일 (월요일): 생신 잔치

※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 문의해 주십시오.

☎ 010-3454-2440 ☎ 031-593-2448 #누리주간보호센터



2026년 10월 식단표

2026년 10월

누리주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				흰밥 돈등뼈감자탕 해물부추전 계란장조림 깻잎김치 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 콩나물김치국 닭다리살데리야끼구 이 폴면야채무침 가지찜+양념장 배추김치 (613/19kcal)	흰밥 오징어무국 카레 양배추장아찌 열무겉절이 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단				흰밥 종합어묵탕 안동찜닭 비엔나소시지볶음 숙주나물 배추김치 (523/18kcal)	흰밥 유부장국 갈치구이 브로콜리맛살무침 얼갈이나물 배추김치 (545/26kcal)	흰밥 들깨미역국 해물잡채 마파두부 무생채 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식				연잎차	현미녹차	대추차
오후 간식				수제보리빵+요구르 트	액티비아	찐감자+수염차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	흰밥 사골떡국 고추장불고기 양배추쌈+쌈장 미니새송이조림 배추김치 (622/27kcal)	흰밥 꽃게탕 가자미구이 마파두부 미역줄기볶음 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 참치김치찌개 수제함박스테이크 마늘쫄면엽채무침 호박새우젓볶음 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 콩나물황태국 고등어시래기지짐 가지튀김 취나물무침 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 김치순두부국 안동찜닭(당면사리) 청포묵무침 오이양파무침 배추김치 (613/19kcal)	흰밥 유부장국 하이라이스 참쌀순대강정 깍두기 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단	흰밥 시금치된장국 가지비살야채무침 두부부침+양념장 시래기지짐 배추김치 (445/30kcal)	흰밥 종합어묵탕 훈제오리아채무침 감자샐러드 느타리버섯볶음 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 감자양파국 순살닭갈비 도토리묵무침 가지나물 배추김치 (535/12kcal)	흰밥 우거지해장국 미트볼볶잡 계란장조림 얼갈이나물 배추김치 (523/18kcal)	흰밥 호박두부된장국 코다리무조림 사각어묵야채볶음 숙주나물 배추김치 (545/26kcal)	흰밥 바지락살미역국 오징어불고기 막국수야채무침 그린빈스야채볶음 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	둥굴레차	옥수수수염차	연잎차	대추생강차	블랙보리차	자스민차
오후 간식	햇케익+오렌지쥬스	단호박찜+요구르트	비피더스+웨하스	바나나	단호박죽	감자전+수염차

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	흰밥 도토리묵사발 느타리소불고기 한식잡채 오이양파무침 배추김치 (622/27kcal)	흰밥 가쓰오우동 양장피 파리고추멸치볶음 열무겉절이 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 김치수제비국 코다리무조림 부추장떡 가지찜+양념장 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 오징어무국 카레 계란장조림 깍두기 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 사골떡국 돈사태김치찜 양상추너겟샐러드 호박새우젓볶음 배추김치 (613/19kcal)	흰밥 유부장국 버섯비빔밥 (느타리, 무나물, 콩 나물) 계란후라이 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단	흰밥 호박두부된장국 갈치구이 브로콜리맛살무침 새콤무생채 배추김치 (445/30kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 돈육두루치기 양배추쌈+쌈장 숙주나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 종합어묵탕 함박야채조림 마파두부 얼갈이나물 배추김치 (535/12kcal)	흰밥 우거지해장국 훈제오리야채무침 실곤약야채무침 미역줄기볶음 배추김치 (523/18kcal)	흰밥 홍합살미역국 안동찜닭 어묵야채조림 배추된장무침 배추김치 (545/26kcal)	흰밥 물만두계란탕 고등어감자조림 두부계란부침 시래기지짐 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	연잎차	율무차	대추생강차	등굴레차	결명자차	현미녹차
오후 간식	바나나	교자만두찜+오렌지 쥬스	옥수수소羹+요구르 트	찐고구마+수염차	흑임자죽	비피더스+쿠키
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	흰밥 청국장찌개 병어무조림 어묵깻잎전 미역줄기볶음 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 황태콩나물국 순살닭갈비 막국수야채무침 비트새콤무생채 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 부대찌개 갈치구이 마파두부 유채나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 돈육김치찌개 팔보채 감자곤약조림 가지찜+양념장 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 감자수제비국 돈안심불고기 양배추쌈+쌈장 열무무침 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 꽃게탕 짜장 계란후라이 미니깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 북어채무국 궁중찜닭 순두부찜+양념장 가지나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 근대된장국 알마늘돈육장조림 브로콜리맛살무침 미니새송이조림 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩가루배추된장국 훈제오리야채무침 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 종합어묵국 해물잡채 참쌀순대야채볶음 숙주나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 물만두국 오징어야채볶음 두부계란부침 느타리버섯볶음 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 코다리무조림 감자샐러드 가지나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	결명자차	옥수수수염차	등굴레차	연잎차	대추생강차	블랙보리차
오후 간식	찐감자+옥수수수염 차	비피더스+웨하스	바나나	고구마부침+오렌지 쥬스	단호박죽	핫케익+요구르트

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	흰밥 온도토리묵사발 훈제오리야채무침 컬리플라워샐러드 새송이오이고추무침 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 사골떡국 고등어시래기지짐 브로콜리계란말이 숙주오이무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 콩나물무채국 돼지고기김치볶음 애호박전 갯잎순나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 김치순두부국 뽕락구이 양상추사과샐러드 가지찜+양념장 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 오징어무국 돈육볶침 순대강정 오이양파무침 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 청국장찌개 열무비빔밥 (콩나물, 열무, 무나물) 계란후라이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 근대된장국 코다리무조림 두부부침+양념장 우거지지짐 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 고추장불고기 양배추쌈+쌈장 열무된장무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 들깨미역국 순살닭갈비 사각어묵야채볶음 미역줄기볶음 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 꽃게탕 카레 청포묵무침 취나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 유부팽이장국 가자미구이 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 물만두계란탕 오징어불고기 감자채볶음 호박새우젓볶음 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	둥굴레차	블랙보리차	울무차	생강차	대추차	연잎차
오후 간식	단호박찜+수염차	수제보리빵+요구르트	팔죽	바이오플레+웨하스	바나나	김치전+오렌지쥬스

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

2026년 10월 프로그램 일정표

2026년 10월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	2 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	3 개천절 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 사회적응 (전체) 영화감상(담보) [사회] 14:00~15:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 동화구연 퀴즈놀이(홍도야 우지마라) [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	6 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 낱말퍼즐 맞추기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	7 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 동화구연 퀴즈놀이 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	8 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 철교 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	9 한글날 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	10 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기 [인지] 14:00~15:00(60분)
11	12 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 한글교실 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	13 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 빙고게임 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	14 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 도형퍼즐 맞추기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	15 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 낱말퍼즐 맞추기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	16 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	17 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 사회적응 (전체) 영화감상 [사회] 14:00~15:00(60분)

18	19 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	20 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 낱말퍼즐 맞추기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	21 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 스포츠스태킹 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	22 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 뇌 인지훈련 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	23 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	24 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 창작활동 [인지] 14:00~15:00(60분)
25	26 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 창작활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	27 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 도형퍼즐 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	28 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 몸으로 말해요 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	29 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 모자이크활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	30 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	31 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 14:00~15:00(60분)