

※2025년 11월 프로그램 및 행사※

담당	사회복지사	원장

		일	월	화	수	목	금	토
1주								1
	오전							힘뇌체조 두뇌자극 (한 글)
	오후							건강증진활동 게임활동 (투 호)
2주		2	3	4	5	6	7	8
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	두뇌자극 (스도쿠)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/종이접기)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (사자성어)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후		건강증진활동 게임활동 (강통마추기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 레크레이션 (외부강사)	가을 체육대회 	두뇌자극 (영어알파벳) 게임활동 (낱 시)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (보치아)	건강증진활동 게임활동 (화 투)
13주		9	10	11	12	13	14	15
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	윤슬앙상블 음악공연	힘뇌체조 두뇌자극 (기호찾기)
	오후		건강증진활동 게임활동 (주사위놀이)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 레크레이션 (외부강사)	산책/건강증진활동 게임활동 (산가지놀이)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (속 담)	기공체조 (외부강사) 두뇌자극 (세어모으기)	건강증진활동 게임활동 (숫자검상기)
4주		16	17	18	19	20	21	22
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	두뇌자극 (색 칠)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (연 산)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (볼 링)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 레크레이션 (외부강사)	산책/건강증진활동 게임활동 (보치아)	두뇌자극 (같은그림찾기) 게임활동 (사 냥)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (엽전사방치기)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
5주		23	24	25	26	27	28	29
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (글자색마추기)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼 즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 레크레이션 (외부강사)	산책/건강증진활동 이미용서비스 게임활동 (색판뒤집기)	두뇌자극 (숫자스티커) 게임활동 (고무신던지기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (계란판농구)	건강증진활동 게임활동 (뽕 기)
6주		30						
	오전							
	오후							

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.

안 내 문

한 해 동안 보내주신 성원에 감사드립니다.
새해에도 변함없는 관심과 사랑 부탁드립니다,
늘 건강하시고 좋은 일만 가득하시길 기원합니다.

2025년.11월27일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2025년 12월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강중진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 서암뜸(월2회) / 인지활동/ 목욕서비스(월4회) / 레크레이션 (월4회) / 게임활동
- 매주 수요일: 전통매듭공예(월2회) / 미술활동 (월2회) / 건강중진활동(월4회) / 게임활동
- 매주 목요일: 실버노래교실(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 금요일: 기체조(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 토요일: 힘뇌체조(월4회) / 인지활동 / 건강중진활동 / 게임활동
- * 12월11일 : 생신잔치 (이O오어르신 / 차O순어르신 / 이O순어르신)
- * 12월16일 : 성탄절축하 레크레이션
- * 12월24일 : 한사랑 송년회
- * 12월25일 : 성탄절 휴무
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2025년 11월 행사 실적 ◆



건강중진 활동



가을운동회



윤슬앙상블 합창공연



생신잔치

※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지 / 레크레이션 송현희/ 윤슬 앙상블 합창단
- 후원물품: 성애원 / 푸드마켓 / 다사랑의료기협동조합 /성O자어르신 / 이O화님 / 김O모어르신 /
- 후 원 금: 박O수님/ 이O수님/ 김O덕님/ 권O순님/ 김O선님 / 김O진님

*혹시, 누락되신 분들은 너그러운 맘으로 이해하시고 용기 내어 연락주시기 바랍니다.

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 11월 저희 어르신들을 위해 간식과 부식을 후원해주시고 재능봉사해주신 소중한 후원자님과 봉사자님께 고개 숙여 깊은 감사의 인사를 드립니다.

앞으로도 저희 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터에 많은 응원과 사랑을 나눠주시길 부탁드립니다.

※ 후원안내 ※

후원활동(후원금, 후원물품, 재능봉사, 시설설비봉사, 노력봉사 등)의 작은 실천으로 효와 사랑을 나눠주세요!

♣ 2025년 11월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
1주							1
	중식						혼합잡곡밥 샤브샤브국 고추장불고기 감자곤약조림 양배추쌈/쌈장 포기김치
	간식						뉴케어
2주	석식						
		3	4	5	6	7	8
	중식	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 새우까스*탈탈소스 가지양파볶음 양배추유자청오리엔탈무침 포기김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 팽이돈불고기 마카로니콘샐러드 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 류산슬덮밥 감자고로케/케찹 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 우묵오리엔탈샐러드 간장깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 안동찜닭 브로컬리맛살볶음 양배추쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육장조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	피자	요플레	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 순두부새우젓국 해물팟타이 연근브로컬리 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어해장국 훈제오리부추볶음 호박새우젓지짐 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 백순대볶음 모듬버섯볶음 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 돈육바베큐볶음 들깨무나물 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 마파두부 도토리묵야채무침 단무지참깨무침 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2025년 11월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		10	11	12	13	14	15
	중식	혼합잡곡밥 냉이콩나물된장국 생선커들렛*달달 소스 마카로니콘샐러드 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 로제찜닭 허니버터알감자 봄동만다린샐러드 *유자D 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 돈육김치두루치기 온두부 숙주나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 건새우시금치된장 국 고추잡채 도토리묵야채무침 단호박샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 부추계란국 짜장라이스 후르츠탕수육 단무지참깨무침 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 치킨너겟*허니머 스터드 건목이부추무침 오복지무침 포기김치
	간식	단팥빵	두유	만두	떡/음료	제철과일	뉴케어
4주	석식	혼합잡곡밥 들깨무채국 해물찜 양장피냉채 깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 함박스테이크조림 감자채볶음 상추겉절이*양념 장파로 포기김치	혼합잡곡밥 건새우시래기된장 국 마파두부 양파링튀김*초간 장 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 난자완스 콩나물무침 양배추적채오리엔 탈무침 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 오징어볶음 어묵볶음 세발나물무침 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 고추장찌개 멘치까스*브라운 소스 고구마범벅 세발나물겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 강황가자미구이 우영조림 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 굴미역국 제육볶음 한식잡채 치커리사과겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 복어해장국 고기산적데리야끼 조림 들깨호박버섯볶음 망고그린샐러드* 망고D 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 순살닭볶음탕 숙갓두부무침 수제비초절임 포기김치	혼합잡곡밥 냉이콩나물된장국 돈채굴소스볶음 시금치나물 무짬지무침 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	구운계란	요플레	두유
5주	석식	혼합잡곡밥 전주해장국 새우팟타이 들깨무나물 매실간장깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈육떡찜 들깨시래기지짐 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란파프 하이라이스 해물커들렛/소스 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 마파감자 천사채마요무침 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 돈육가지볶음 연근조림 얼갈이나물 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 황태콩나물국 순살돈까스/소스 새송이무조림 양배추쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 오삼불고기 호박새우젓볶음 물파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육새우젓찌개 가자미구이 삼색냉채 두부숙갓나물 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 안동찜닭 단호박조림 치커리겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 코다리강정 맛살야채볶음 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 고추장불고기 미역줄기볶음 무말랭이무침 포기김치
	간식	식빵	두유	바나나	만쥬	진빵	뉴케어
6주	석식	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 버섯불고기 백김치도토리묵무 침 봄동만다린샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 김자양파국 견과류양념치킨너 겟 토란대들깨볶음 상추겉절이*양념 장파로 포기김치	혼합잡곡밥 김치수제비국 모듬장조림 치자청포묵무침 마늘꿀지무침 포기김치	혼합잡곡밥 순두부계란국 해물덮밥 수제야채튀김 단무지부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 고추장돈육떡조림 치커리참소스무침 곤약콩조림 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.