

※ 2026년 이월 프로그램 및 행사 ※

담당	사회복지사	원장

	일	월	화	수	목	금	토
1주					1 (신정)	2	3
	오전				힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/공판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (한 글)
	오후				건강증진활동 게임활동 (투 호)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (윷놀이)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
2주	4	5	6	7	8	9	10
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (연 산)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후	건강증진활동 게임활동 (광통마추기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (엽전사방치기)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (실뜨기)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (퍼 즐)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (파리잡기)	건강증진활동 게임활동 (화 투)
13주	11	12	13	14	15	16	17
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/만들기)	힘뇌체조 두뇌자극 (기호찾기)
	오후	건강증진활동 게임활동 (풍선치기)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 게임활동 (다 트)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (산가지놀이)	건강증진활동 두뇌자극 (사자성어)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (좌식농구)	건강증진활동 게임활동 (색판뒤집기)
4주	18	19	20	21	22	23	24
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (십자수)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후	건강증진활동 게임활동 (볼 링)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (추억의뽑기)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (스도쿠)	건강증진활동 두뇌자극 (대칭색칠)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (주사위놀이)	건강증진활동 게임활동 (콩주머니넣기)
5주	25	26	27	28	29	30	31
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼 즐)
	오후	건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (계란판농구)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (고무신던지)	건강증진활동 두뇌자극 (그림자찾기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (컬 링)	건강증진활동 게임활동 (숫자접쌓기)

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.

안 내 문

곧 봄을 알리는 입춘도 다가오면서 추웠던
겨울도 끝이 보이고 있습니다.

아직까지는 아침저녁으로 쌀쌀한 날씨가지만
곧 다가올 따스한 봄날을 기다리며 남은 겨울 즐겁게 보내시기 바랍니다.

2026년 1월 28일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 2월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강증진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 서암뜸(월2회) / 인지활동/ 목욕서비스(월4회) / 실버나래뮤직 (월4회)/ 게임활동
- 매주 수요일: 전통매듭공예(월2회) / 미술활동 (월2회) / 건강증진활동(월4회) / 게임활동
- 매주 목요일: 실버노래교실(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 금요일: 기체조(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 토요일: 힘뇌체조(월4회) / 인지활동 / 건강증진활동 / 게임활동
- * 2월12일 : 생신잔치 (엄O석어르신 / 이O현어르신 / 이O자어르신)
- * 2월16일,17일 : 설날연휴 휴무
- * 2월18일 : 정상운영
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 1월 행사 실적 ◆



건강증진
활동



게임활동



생신잔치



※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지 / 레크레이션 송현희/ 실버나래뮤직 김건희
- 후원물품: 성애원 / 푸드마켓 / 박O달어르신 / 현대카오디오 /
- 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 1월 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!

♣ 2026년 1월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
					1	2	3
1주	중식				혼합잡곡밥 북어계란국 소불고기 한식잡채 고사리나물 포기김치	혼합잡곡밥 버섯샤브샤브국 마늘쫄면 단호박고로케*케 잡채 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 마파두부 연근땅콩조림 실곤약마요무침 포기김치
	간식				구운계란	제철과일	뉴케어
	석식				혼합잡곡밥 콩나물국 숯불떡갈비조림 양장피냉채 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 얼갈이나물무침 오복지무침 포기김치	
		5	6	7	8	9	10
2주	중식	혼합잡곡밥 냉이콩나물된장 국 생선커틀렛*옥수 수탈탈소스 단호박샐러드 마늘쫄면무침 포기김치	혼합잡곡밥 새우살미역국 춘천닭갈비 단호박마카로니 샐러드 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 깻잎제육볶음 꼬시래기두부무 침 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 생선커틀렛*탈탈 소스 브로컬리맛살볶 음 콩조림 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육떡찜 어묵채볶음 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 오징어떡볶음 시금치나물 블루베리그린샐 러드 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	찐빵	떡/음료	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 소고기탕국 베이컨양배추볶 음 두부양념조림 물미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 연양불고기*오리 엔탈파채 호박버섯볶음 참나물무생채 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 떡갈비바베큐조 림 궁채나물 양배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 유부팽이장국 해물찜 간장감자조림 양념깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 짜장밥 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2026년 1월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		12	13	14	15	16	17
	중식	혼합잡곡밥 순두부새우젓국 고추잡채 단호박샐러드 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 순대볶음 불어묵조림 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 근대나물 실곤약야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란국 류산슬덮밥 김말이튀김 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 콩나물불고기 마늘쫄면치볶음 도토리묵야채무침 포기김치
	간식	단팥빵	두유	만두	요플레	제철과일	뉴케어
4주	석식	혼합잡곡밥 고추장찌개 미트소스곤약파스타 연근브로컬리조림 숙갓두부무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯샤브샤브국 마파두부 견새우무조림 돌나물*초고추장 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 카레라이스 생선커들렛*탈탈소스 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 양념치킨너겟 콩나물무침 치커리겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 호박두부된장국 돈육장조림 볼나물 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 간장불고기 단호박 샐러드 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 가자미구이 숙갓 두부무침 실곤약무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 해물찜 단호박범벅 양배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 춘천닭갈비 청포묵숙주들깨무침 만다린오렌지샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 소고기 탕평채 오뎅볶음 오징어무생채 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	카스테라빵	요플레	두유
5주	석식	혼합잡곡밥 꽃게 된장국 해물동그랑땡 멸치무조림 숙갓양배추 무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵콩나물국 모듬 장조림 호박볶음 브로컬리 땅콩무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 치킨너겟 무말랭이무침 마카로니 샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 미트볼 크림 고추장감자조림 미역줄기 볶음 포기김치	혼합잡곡밥 근대 된장국 순대볶음 도토리묵무침 연근흑임자무침 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 게살계란국 안동찜닭 세발나물 천사채마요무침 포기김치	혼합잡곡밥 견새우시금치된장국 데리야끼고등어구이 죽순채볶음 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 너비아니파채조림 멸치마늘쫄면볶음 시금치땅콩무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부우동국 김치제육볶음 온두부찜 미역줄기볶음 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란국 짜장소스 맛초킹탕수육 단무지무침 포기김치
	간식	식빵	두유	바나나	카스타드	찐빵	뉴케어
6주	석식	혼합잡곡밥 유부팽이장국 돈육두반장볶음 콩나물무침 청포묵김가루무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 파인애플항박조림 청경채나물 양념마늘쫄면 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지탕 소시지볶음 감자간장조림 복숭아무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 동그랑땡*케찹 된장시래기찌짐 어묵볶음 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 아몬드간풍기 우영채조림 부추양배추겉절이 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.