

※2026년 5월 프로그램 및 행사※

담당	사회복지사	원장

	일	월	화	수	목	금	토
1주						1	2
	오전					근로자의날	힘뇌체조 두뇌자극 (도형색칠)
	오후					휴원	건강증진활동 게임활동 (콩주머니놀이)
112주	3	4	5 (어린이날)	6	7	8 (어버이날)	9
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼즐)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	이천시립어린이집 축하공연~♡	힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)
	오후	건강증진활동 게임활동 (사냥)	건강증진활동/산책 게임활동 (색판뒤집기)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (가르기모으기)	건강증진활동/산책 두뇌자극 (칠교)	♡어버이날행사♡ (가든파티) 두뇌자극 (미술/종이접기)	건강증진활동 게임활동 (화투)
13주	10	11	12	13	14	15	16
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (선따라그리기)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼즐)
	오후	건강증진활동 게임활동 (풍선치기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (컬링)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (엽전사방치기)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (조건관찰)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (주사위놀이)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
4주	17	18	19	20	21	22	23
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (기호찾기)
	오후	건강증진활동 게임활동 (다트)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (계란판농구)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (숫자색칠)	건강증진활동/산책 두뇌자극 (같은그림찾기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (고무신던지기)	건강증진활동 게임활동 (젓가락놀이)
5주	24	25 (부처님오신날대휴)	26	27	28	29	30
	오전	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자색칠)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (스도쿠)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (색깔방향따라하기)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후	건강증진활동 게임활동 (낙시)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (숫자컵쌓기)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (좌식농구)	이천시보건소/만들기 (외부강사) 게임활동 (보치아)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (산가지놀이)	건강증진활동 게임활동 (투호)

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.

안 내 문

싱그러운 초록빛 물결이 온 세상을 뒤덮는 무더운 여름이 다가오고 있습니다. 더운날씨에 지치지 않도록 건강 조심하시고
늘 즐겁고 행복한 일로 가득하시기를 바라며 항상 건강하시고
만사형통하시길 기원합니다.

2026년 .5월 27일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 6월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강증진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 실버나래뮤직 (월4회) / 목욕서비스 / 힘뇌체조 / 게임활동
- 매주 수요일: 전통매듭공예(월2회) / 서암뜸(월2회) / 백세건강체조(월4회) / 게임활동
- 매주 목요일: 실버노래교실(월4회) / 건강진중활동 / 산책 / 인지활동
- 매주 금요일: 기체조(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 토요일: 힘뇌체조(월4회) / 인지활동 / 건강증진활동 / 게임활동
- * 6월11일 : 생신잔치 행사 (김○모어르신.김○동어르신)
- * 6월17일 : 소방안전대피훈련
- * 6월3일은 정상 운영합니다 6월6일은 휴원입니다.
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 5월 행사 실적 ◆

외부강사
실버인지놀이



실버인지놀이

외부강사
실버노래교실



노래교실



기체조

외부강사
기체조

외부강사
서암뜸



서암뜸

외부강사
실버나래뮤직



실버나래뮤직



전통매듭공예

외부강사
전통매듭공예

가든파티



가든파티

어버이날
행사



어린이집합창

카네이션 전달

생신잔치



생신잔치

※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지/ 실버나래뮤직 박지연

- 후원물품: 성애원 / 신○실 / 이○애 / 이천시립어린이집

- 후 원 금: 박○수님/ 이○수님/ 김○덕님/ 권○순님/ 김○선님 / 김○진님

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

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 5월 저희어르신들을 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 5월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
						1	2
1주	중식					[휴무]	혼합잡곡밥 어묵국 백순대볶음 실곤약무침 썩갠두부무침 포기김치
	간식						두유
	석식						
		4	5	6	7	8	9
2주	중식	혼합잡곡밥 소고기무국 함박스테이크조림 새송이버섯볶음 단배추무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살두루치기 오이생채 마카로니콘샬레드 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 도토리묵*양념장 썩갠겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 버섯찌개 해물찜 어묵채볶음 그린샐러드*키위 포기김치	혼합잡곡밥 유부장국 짜장소스 과일탕수육 단무지부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란순두부탕 류산슬 브로컬리명콩마요 무침 비름나물무침 포기김치
	간식	식빵	두유	계란	찐빵	떡/과일	뉴케어
	석식	혼합잡곡밥 계란국 마파두부 고로케*케찹 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵국 고등어무조림 햄마늘쫄볶음 상추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 복쌈국 간풍기 감자채볶음 숙주겨자냉채 포기김치	혼합잡곡밥 호박찌개 궁중떡볶이 김말이튀김 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 두부강정 건새우무조림 얼갈이나물 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2026년 5월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		11	12	13	14	15	16
	중식	혼합잡곡밥 근대된장국 생선커틀렛*달걀S 단호박샐러드 돌나물초무침 포기김치	혼합잡곡밥 게살스프 마파두부덮밥 어묵마늘쫄볶음 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 돈육불고기 버섯잡채 단무지부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 하이라이스 물만두튀김 청경채무침 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈육김치두루치기 (콘소매감자튀김* 케첩) 열무나물 포기김치	혼합잡곡밥 조갯살무국 궁중탕평채 병아리콩조림 오이생채 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	만두	떡/과일	제철과일	두유
4주	석식	혼합잡곡밥 감자양파국 중화풍돈채볶음 들깨국채나물 치커리유자청무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 떡갈비스틱조림 (연근흑임자 소스무침) 참나물겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 모듬버섯국 백순대볶음 도토리묵야채무침 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 모듬어묵국 미니돈까스 숙갓두부무침 (브로컬리플라워 숙회*초장) 포기김치	혼합잡곡밥 새우젓호박찌개 고등어무조림 고사리볶음 양배추쌈장나물 포기김치	
		18	19	20	21	22	23
	중식	혼합잡곡밥 돌기름미역국 고추장불고기 미니새송이조림 부추양배추오리엔 탈무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 옥수수마카로니샐 러드 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이고추장국 (된장국) 멘치까스*양송이 브라운소스 건새우마늘쫄볶음 실곤약야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 카레라이스 팽이유부국 오징어불강정 무짬지채무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육우거지감자탕 케이준치킨샐러드 청경채굴소스볶음 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 류산슬 어묵볶음 단배추나물 포기김치
5주	간식	단팥빵	두유	제철과일	계란/요구르트	카스타드	뉴케어
	석식	혼합잡곡밥 어묵콩나물국 고등어무조림 꼬시래기두부무침 무말랭이깻잎무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯들깨수제비 두부구이*양념장 도토리묵김치무침 열무나물 포기김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 해물찜 맛살그린빈볶음 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 고구마야채튀김 해초무무침 포기김치	혼합잡곡밥 짬뽕순두부국 모듬장조림 삼색겨자냉채 브로컬리명품마요 무침 포기김치	
		25	26	27	28	29	30
	중식	혼합잡곡밥 맑은미역국 오징어떡볶음 청포묵김가루무침 무짬지무침 (하얏게) 포기김치	혼합잡곡밥 유부팽이장국 마파두부 새송이버섯볶음 상추겉절이*양념 장파로 포기김치	혼합잡곡밥 소고기배추국 생선커틀렛* 달걀소스 들깨호박타리 볶음 치커리무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 제육볶음 마늘쫄볶음 돌나물도마토 샐러드*유자D 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 닭다리살짜장볶음 만두강정 반달단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어두부국 궁중떡볶이 실곤약부무침 단배추된장나물 포기김치
5주	간식	크림빵	뉴케어	바나나	요플레	찐빵	두유
	석식	혼합잡곡밥 황태해장국 크림감자미트볼 (만다린샐러드* 오렌지) 얼갈이된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 파채너비아니 열무두부무침 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 돈채굴소스볶음 감자조림 미역무초무침 포기김치	혼합잡곡밥 대파육개장 (떡갈비칼리 플라워조림) 건새우무조림 숙주나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 (라임담은 고등어구이) 청피망어묵볶음 숙갓양배추무침 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.