

※ 2026년 03월 프로그램 및 행사 ※

담당	사회복지사	원장

		일	월	화	수	목	금	토
1주		1	2 (대체공휴일)	3	4	5	6	7
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/만들기)	힘뇌체조 두뇌자극 (색칠)
	오후		건강증진활동 게임활동 (고무신던지기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (엽전사방치기)	건강증진활동 두뇌자극 (실뜨기)	두뇌자극 (똑같이그리기) 게임활동 (윷놀이)	기공체조 (외부강사) 라이온스로타리 (외부공연)	건강증진활동 게임활동 (투호)
12주		8	9	10	11	12	13	14
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자스티커)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후		건강증진활동 게임활동 (강통마추기)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (낙시)	건강증진활동 게임활동 (산가지놀이)	두뇌자극 (도형색칠) 게임활동 (고리던지기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (파리잡기)	건강증진활동 게임활동 (화투)
13주		15	16	17	18	19	20	21
	오전		힘뇌체조 두뇌자극 (빙고)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (풍선치기)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 게임활동 (다트)	건강증진활동 두뇌자극 (숨은그림찾기)	두뇌자극 (스도쿠) 게임활동 (술방울넣기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (좌식농구)	건강증진활동 게임활동 (색판뒤집기)
4주		22	23	24	25	26	27	28
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (십자수)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (볼링)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (추억의뽑기)	건강증진활동 이마용서비스 게임활동 (보치아)	두뇌자극 (조권관찰) 게임활동 (숫자컵쌓기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (주사위놀이)	건강증진활동 게임활동 (콩주머니넣기)
5주		29	30	31				
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)				
	오후		건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (컬링)				

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.

안 내 문

따뜻한 봄기운이 가득한 4월입니다.

저희 한사랑주간보호센터는 안전하고 즐거운 돌봄을 위해
늘 최선을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 행복이 가득하시길 바랍니다.

2026년 3월 27일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 4월 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

* 4월 9일 : 4월 생신잔치 (임○자어르신, 김○순어르신, 성○자어르신)

* 4월 23일 : 봄나들이 행사

* 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 3월 행사 실적 ◆



건강증진
활동



게임활동



라이온즈클럽
공연봉사



※ 사랑의 손길 ※

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

- 후원물품: 성애원 / 푸드마켓 /

- 후원금: 박○수님/ 이○수님/ 김○덕님/ 권○순님/ 김○선님 / 김○진님 / 라이온즈클럽

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

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 3월 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 3월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7
1주	중식	혼합잡곡밥 청국장찌개 모듬장조림 청경채겉절이 알마늘지 포기김치	혼합잡곡밥 들깨우재국 돈육두반장볶음 청포묵*양념장 참나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 연양불고기 파채 버섯잡채 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 맑은버섯국 닭볶음탕 두부툇나물 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 돈육깨끗볶음 연근땅콩마요무침 봄동겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 황태곰탕 새우까스 타르소스 숙주두부무침 오이야채무침 포기김치
	간식	단팔빵	두유	요플레	구운계란	제철과일	뉴케어
	석식		혼합잡곡밥 숙갓우육국 코다리강정 무파래무침 양념마늘쫄지 포기김치	혼합잡곡밥 소고기배추국 파리고추메추리알 조림 어묵볶음 실곤약초무침 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육김치찜 슬라이스 온두부찜 양념장 고구마맛탕 포기김치	혼합잡곡밥 팽이유부우동국 하이라이스 양념치킨너겟 단무지무침 포기김치	
		9	10	11	12	13	14
2주	중식	혼합잡곡밥 시래기된장국 춘천닭갈비 연두부찜*양념장 천사채무침 포기김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 가자미카레구이 실곤약초무침 배추된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 미나리무생채 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 돈육파장볶음 해초무침 마카로니샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 제육고추장불고기 양배추나물 오징어무생채 포기김치	혼합잡곡밥 홍합우육 소고기탕평채 토란대볶음 명이나물 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	카스타드	떡/음료	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 돈육비지찌개 버섯잡채 얼무지짐 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골물만두수제비 국 두부곤약조림 양배추맛살볶음 간장마늘쫄지 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 마파감자 연근땅콩마요무침 부추적채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 함박토마토조림 청경채나물 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 돈육강정 단무지채무침 얼갈이겉절이 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2026년 3월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		16	17	18	19	20	21
	중식	혼합잡곡밥 미역국 돈육매운장조림 무짜지채무침 브로콜리무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 찜닭 들깨버섯나물 단호박샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 제육두루치기 새우젓호박볶음 복동겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 소고기가지볶음 툇두부무침 양배추부추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 순두부계란국 류산슬덮밥 근대나물 짜사이채무침 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 돈육파채불고기 푸실리샐러드 돌나물*초고추장 포기김치
	간식	식빵	두유	만두	요플레	제철과일	뉴케어
4주	석식	혼합잡곡밥 닭곰탕&당면사리 오징어불강정 썩차우생채 마카로니콘샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 팽이버섯우동국 콩나물불고기 멸치시래기지짐 치커리적채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 꼬마돈까스*케찹 단무지무침 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 고등어카레구이 우영채볶음 양념마늘쫄지 포기김치	혼합잡곡밥 황태곰탕 궁중떡볶이 맛살그린빈볶음 올방개묵김가루 무침 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 건새우감자국 닭갈비 천사채맛살마요 무침 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 시래기비지국 해물콩나물찜 팽이버섯볶음 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 버섯잡채 오이야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 카레라이스 고로케*칠리소스 도라지무생채 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육메추리알장 조림 숙주묵무침 시금치나물 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육떡불고기 우영조림 청경채겉절이 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	계란/요구르트	찐빵	두유
5주	석식	혼합잡곡밥 계란국 연양불고기*파채 연근땅콩마요무침 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지탕 메추리알곤약조림 미역줄기볶음 양배추부추나물 포기김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 미트볼데리야끼 조림 열무나물 콩조림 포기김치	혼합잡곡밥 들깨배추국 소시지파인볶음 시래기지짐 어니언포테이토 케찹 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 어묵콩나물잡채 감자조림 꼬시래기초무침 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 아욱된장국 임연수양념구이 연두부찜*양념장 미나리무생채 포기김치	혼합잡곡밥 조갯살순두부국 돈육가지두반장 볶음 숙주당근나물 묵이버섯초무침 포기김치				
	간식	파배기	두유				
6주	석식	혼합잡곡밥 소고기무국 팍두부강정 열무된장지짐 짜사이채무침 포기김치	혼합잡곡밥 들깨배추국 해물완자조림 맛살야채볶음 다시마채무침 포기김치				

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.