

# 프로그램 운영일정

2025년 04월 / 기본형

강릉호플러스제거복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 월요일 | 월요일                                                                            | 화요일                                                                                  | 수요일                                                                           | 목요일                                                                                        | 금요일                                                                                          | 토요일                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                | 1<br>신체(전체) 신체기능의 훈련<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 미니한삼<br>14:30~15:30(60분)(외)       | 2<br>신체(전체) 신체기능의 훈련<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 나팔꽃 화분<br>14:30~15:30(60분) | 3<br>신체(전체) 신체기능의 훈련<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 씨게박수<br>14:30~15:30(60분)(외)             | 4<br>신체(전체) 신체기능의 훈련<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 산가지와 통<br>14:30~15:30(60분)(외)             | 5<br>신체(전체) 신체기능의 훈련<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 철교놀이<br>14:30~15:30(60분) |
| 6   | 7<br>인지(전체) 뽕망치<br>10:00~11:00(60분)(외)<br>신체(전체) 농구놀이<br>14:30~15:30(60분)      | 8<br>신체(전체) 치매예방체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 리본리듬스틱<br>14:30~15:30(60분)(외)       | 9<br>신체(전체) 치매예방체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 두뇌개발<br>14:30~15:30(60분)     | 10<br>신체(전체) 치매예방체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지레크레이션(손으로 트윅스트)<br>14:30~15:30(60분)(외) | 11<br>신체(전체) 치매예방체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 짝짝이 열람이<br>14:30~15:30(60분)(외)             | 12<br>신체(전체) 농구놀이<br>14:30~15:30(60분)                                       |
| 13  | 14<br>인지(전체) 깃발체조<br>10:00~11:00(60분)(외)<br>신체(전체) 치매예방체조<br>14:30~15:30(60분)  | 15<br>신체(전체) 노인건강체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 스틱댄버린<br>14:30~15:30(60분)(외)       | 16<br>신체(전체) 노인건강체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 달력 만들기<br>14:30~15:30(60분)  | 17<br>신체(전체) 노인건강체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 연애박수<br>14:30~15:30(60분)(외)              | 18<br>신체(전체) 노인건강체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지음악(구슬마리 키스와 리듬스틱)<br>14:30~15:30(60분)(외) | 19<br>신체(전체) 노인건강체조<br>10:30~11:30(60분)<br>사회(전체) 산책<br>14:30~15:30(60분)    |
| 20  | 21<br>인지(전체) 반짝이접시<br>10:00~11:00(60분)(외)<br>신체(전체) 노인건강체조<br>14:30~15:30(60분) | 22<br>신체(전체) 힘노체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지음악(실리콘주걱난타)<br>14:30~15:30(60분)(외) | 23<br>신체(전체) 힘노체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 노래부르기<br>14:30~15:30(60분)     | 24<br>신체(전체) 힘노체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 웃고삼시다<br>14:30~15:30(60분)(외)               | 25<br>신체(전체) 힘노체조<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 인지음악(올리팝드림과 소고)<br>14:30~15:30(60분)(외)       | 26<br>신체(전체) 일상생활 동작훈련<br>14:30~15:30(60분)                                  |
| 27  | 28<br>인지(전체) 가래만대<br>10:00~11:00(60분)(외)<br>신체(전체) 힘노체조<br>14:30~15:30(60분)    | 29                                                                                   | 30                                                                            |                                                                                            |                                                                                              |                                                                             |

## 식단표

2025.04.06 ~ 2025.04.12

강릉효플러스재가복지센터

| 구분       | 일(04.06)                                                   | 월(04.07)                                                | 화(04.08)                                               | 수(04.09)                                         | 목(04.10)                                              | 금(04.11)                                                        | 토(04.12)                                                       |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>새우살미역국<br>양념두부조림<br>유채나물무침<br>구이김<br>배추김치            | 쌀밥<br>콩가루배추국<br>메추리알장조림<br>감자채당근볶음<br>김자반<br>배추김치       | 쌀밥<br>누룽지탕<br>두부조림<br>고사리나물볶음<br>오징어젓갈<br>배추김치         | 쌀밥<br>아욱된장국<br>떡갈비양파조림<br>취나물무침<br>오복지무침<br>배추김치 | 쌀밥<br>오징어묵국<br>어묵양파볶음<br>브로컬리참깨무<br>침<br>우엉조림<br>배추김치 | 쌀밥<br>조갯살미역국<br>토마토계란스크<br>램블<br>애호박새우젓볶<br>음<br>단무지채무침<br>배추김치 | 쌀밥<br>소고기무국<br>연두부/양념장<br>시금치나물무침<br>김자반<br>배추김치               |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>설렁탕<br>밥멸치건과조림<br>양념깻잎지<br>양배추콘샬러드<br>배추김치          | 잡곡밥<br>육개장<br>코다리양념조림<br>세발나물무침<br>연근배추임자소<br>스<br>배추김치 | 잡곡밥<br>꼭지구탕<br>훈제오리양파볶<br>음<br>와사비쌈무<br>오이달래무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물무채국<br>콩치무조림<br>산마늘지<br>구이김<br>백김치     | 잡곡밥<br>시래기장국<br>파채돈불고기<br>해물미나리전<br>부추양파무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>감자양파국<br>이면수구이<br>골뱅이야채무침<br>비름나물무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>들깨우거지국<br>치킨가스<br>양상추오펀시샐<br>러드<br>콩나물굴소스볶<br>음<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>무채달걀파국<br>미트볼데리야끼<br>조림<br>마늘쫄볶음<br>느타리버섯나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>근대장국<br>닭살굴소스조림<br>실곤약야채무침<br>가지야채볶음<br>배추김치     | 잡곡밥<br>복엇국<br>야채계란말이<br>청경채나물<br>다시마튀각<br>배추김치         | 잡곡밥<br>청국장<br>소불고기<br>숙주나물무침<br>꼬시레기초무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>팽이버섯장국<br>두부구이/양념장<br>참치김치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>닭다리조림<br>청포묵김무침<br>치커리사과무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>참나물장국<br>제육불고기<br>맛살팽이버섯볶<br>음<br>상추양파무침<br>배추김치        |
| 오전<br>간식 | 따뜻한차                                                       | 따뜻한차                                                    | 따뜻한차                                                   | 따뜻한차                                             | 따뜻한차                                                  | 따뜻한차                                                            | 따뜻한차                                                           |
| 오후<br>간식 | 잔기지떡+동글레<br>차                                              | 16곡검은콩두유                                                | 오프                                                     | 카스타드+요구르<br>트                                    | 비피더스                                                  | 딸기                                                              | 마가렛+현미녹차                                                       |
| 기능<br>식이 | 야채죽<br>소고기죽<br>멸치건과죽                                       | 야채죽<br>두부채소죽<br>닭죽                                      | 야채죽<br>녹두죽<br>복어죽                                      | 야채죽<br>아욱죽<br>청국장죽                               | 야채죽<br>해물죽<br>들깨죽                                     | 야채죽<br>검정콩죽<br>계란죽                                              | 야채죽<br>시금치죽<br>맛살죽                                             |

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