프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

행복노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 **신체기능**(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능(**전체) **웃놀이** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능**(전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **인**지기능(전체) TV시**청 및** 영화감상 [인지]14:30~15:30(60분)
2	3 **신체기능 (전체)** 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 **[신체**] 09:30~10:30(60**분)** **신체기능 (전**체) 고리던지기 **게임 [**신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) 기**능회복훈**련 [신체] 14:10~14:**25(15분)** **인지**기능 (전체) 노래 **따라** 부르기 [인지] 14:30~15:30(60분)	4 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 미**술활동** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 실버 웃**음공주** 체조교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	5 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 달 콜**러가요** ~ [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** **[외부강사 프**로그램] (전**체) 인**지건강댄스 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	6 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 신발**던지기** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 동화**구연과** 운동교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	7 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 백세인생 인**생강의** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 웃음 **건강 체**조 교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	8 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 치매예방체조 및 **스트레칭** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** 인지기능 (**전체**) 틀린그림찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)
9	10 **신체기능 (전체)** 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 **[신체**] 09:30~10:30(60**분)** **신체기능 (전**체) 계란판 탁구공 **게임** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **인**지기능 (전체) **같은 글**자 찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	11 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 색종이 **접기** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 실버 웃**음공주** 체조교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	12 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 빨래집게 종이컵 **쌓기** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) **인**지건강댄스 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	13 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) **윷놀이** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 동화**구연과** 운동교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	14 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **가족지지 (**전체) 생신 잔치 및 **가족지지** [사회] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** **[외부강사 프**로그램] (전체) 웃음 **건강 체**조 교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	15 **광복절** **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 치매예방체조 및 **스트레칭** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** 인지기능 (전체) **달력** 속 이야기 [인지] 14:30~15:30(60분)
16	17 **대체공휴일(8.15)** **신체기능(전체)** 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련**[신체**]09:30~10:30(60**분)** **신체기능(전**체) 꼬치 끼우기 **게임** [신체]10:30~11:30**(60분)** **신체기능**(전체) **기능회복**훈련 [신체]14:10~14**:25(15분)** **인**지기능 (전체) 숫**자 색깔** 맞추기 [인지]14:30~15:30(60분)	18 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 미**술활동** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 실버 웃**음공주** 체조교실 [인지]14:30~15:30(60분)(외)	19 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 숟가락으로 탁구공 **옮기기** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) **인**지건강댄스 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	20 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 젓가락 스피**드 게임** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** **[외부강사 프**로그램] (전체) 동**화구연과** 운동교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	21 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 백세인생 인**생강의** [인지] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 웃음 **건강 체**조 교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	22 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 치매예방체조 및 **스트레칭** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** 인지기능 (**전체**) 화투놀이 [인지] 14:30~15:30(60분)
23	24 **신체기능 (전체)** 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 **[신체**] 09:30~10:30(60**분)** **신체기능 (전**체) 콩주머니 던**지기** [신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) 기**능회복훈**련 [신체] 14:10~14:**25(15분)** **인지**기능 (전체) 숫자**놀이 색** 칠공부 [인지] 14:30~15:30(60분)	25 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 색종이 **접기** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 실버 웃**음공주** 체조교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	26 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 신문지 **달리기** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** **[외부강사 프**로그램] (전**체) 인**지건강댄스 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	27 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 종이컵 **날리기** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** **[외부강사 프**로그램] (전체) 동**화구연과** 운동교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	28 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **인지기능 (**전체) 백세인생 인**생강의** [인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) **기능회복**훈련 [신체] 14:10~14**:25(15분)** **[외부강사 프로**그램] (전체) 웃음 **건강 체**조 교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	29 **신체기능 (전체)** 신체건강관리 및 근력 강화 훈**련 [신**체] 09:30~10:30(6**0분)** **신체기능 (**전체) 치매예방체조 및 **스트레칭** [신체] 10:30~11:3**0(60분)** **신체기**능 (전체) **기능회**복훈련 [신체] 14:10~1**4:25(15분)** 인지기능 (전체) 내가 **고르는** 오늘의 메뉴 [인지] 14:30~15:30(60분)
30	31 **신체기능 (전체)** 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 **[신체**] 09:30~10:30(60**분)** **신체기능 (전**체) 낚시**놀이 [**신체] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) 기**능회복훈**련 [신체] 14:10~14:**25(15분)** **인지**기능 (전체) 물감**으로 꾸**며보기 [인지] 14:30~15:30(60분)					

다인휴FOOD 2026년 8월 시니어영양케어식단

김성은 영양사

요일		월	화	수	목	금	토
일자							08월 01일
점심	밥						잡곡밥
	국						열무된장국
	메인반찬						돼지고기간장불고기
	반찬1						고추장감자조림
	반찬2						도시락김
	반찬3						배추김치
열량(kcal)							724 kcal
저녁	밥						잡곡밥
	국						북어채무국
	메인반찬						계란장조림
	반찬1						가지볶음
	반찬2						양념깻잎지
	반찬3						배추김치
열량(kcal)							646 kcal
일자		08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	근대된장국	사골국	호박두부된장국	닭곰탕	홍합살무국	어묵무국
	메인반찬	메추리알곤약조림	돼지고기데리야끼볶음	코다리조림	마파두부	돈육버섯잡채	돈육카레
	반찬1	톳두부무침	얼지새송이버섯조림	새우살쥬키니볶음	피망어묵볶음	호박버섯볶음	미역줄기볶음
	반찬2	미나리무생채	노각무침	황도샐러드	치커리유자청샐러드	매콤콩나물무침	참나물흑임자무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		657 kcal	731 kcal	689 kcal	681 kcal	715 kcal	704 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	감자버섯들깨국	순두부찌개	북어채계란국	우무콩국	냉이된장국	콩가루배추국
	메인반찬	돼지고기고추장불고기	너비아니구이	돼지고기콩나물볶음	만두야채무침	소불고기	닭고기야채겨자무침
	반찬1	청경채나물	고구마범벅	멸치무조림	돈채표고버섯볶음	브로콜리마늘볶음	두부찜/양념장
	반찬2	상추/쌈장	깻잎무침	청경채무침	숙주나물	파래자반무침	피마자나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		718 kcal	742 kcal	703 kcal	679 kcal	735 kcal	674 kcal
일자		08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥 1/2	잡곡밥
	국	계란부추국	홍합살미역국	바지락살무국	청국장찌개	야채닭죽	육개장
	메인반찬	돼지고기찌장불고기	고등어조림	고추잡채	닭고기고구마조림	돼지고기야채무침	찐두부/참치김치볶음
	반찬1	건새우무나물볶음	베이컨양배추볶음	쥬키니호박볶음	새우살브로콜리볶음	고사리볶음	햄감자채볶음
	반찬2	연근흑임자샐러드	냉이나물	꽃맛살샐러드	양파장아찌	열무겉절이	유채된장나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	백김치
열량(kcal)		718 kcal	703 kcal	729 kcal	721 kcal	602 kcal	714 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	돼지고기김치국	감자호박된장국	닭살들깨국	토란들깨국	오이미역냉국	얼갈이된장국
	메인반찬	떡갈비조림	시래기찜닭	탕수육/소스	대구조림	계란찜	돼지고기숙주볶음
	반찬1	우엉어묵볶음	오이들깨볶음	가지볶음	콩자반	느타리버섯볶음	건취나물볶음
	반찬2	매콤콩나물무침	부추양파무침	쌈배추겉절이	올방개묵/양념장	고춧잎무침	오이고추된장무침
	반찬3	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		724 kcal	711 kcal	768 kcal	692 kcal	643 kcal	726 kcal
일자		08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	우거지된장국	닭개장	호박새우젓국	사골국	유부장국	청경채된장국
	메인반찬	돼지고기버섯볶음	동태조림	돼지고기야채무침	두부양념조림	돼지고기폭찹	닭볶음탕
	반찬1	미역줄기볶음	돈육탕평채	토란대볶음	돈채표고버섯볶음	곤약감자조림	애호박볶음
	반찬2	브로콜리초무침	열무들깨나물	얼갈이된장나물	미역오이초무침	노각무침	방울토마토샐러드
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		706 kcal	712 kcal	696 kcal	676 kcal	728 kcal	739 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	황태두부국	참치김치국	감자들깨국	건새우무국	콩나물냉국	무채들깨국
	메인반찬	너비아니구이	닭고기데리야끼볶음	메추리알버섯조림	돼지고기김치볶음	가자미찜/양념장	김말이튀김
	반찬1	멸치무조림	궁채들깨볶음	들기름묵은지무침	양배추찜/쌈장	시래기지짐	연두부/양념장
	반찬2	숙주나물	쑥갓두부무침	건파래무침	피마자나물	오징어젓갈무침	도라지오이무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		701 kcal	719 kcal	648 kcal	716 kcal	687 kcal	731 kcal
일자		08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	콩가루배추국	다시마채무국	육개장	청국장찌개	김치콩나물국	순두부찌개
	메인반찬	제육볶음	마파두부	코다리찜/양념장	돼지고기데리야끼볶음	돼지고기감자조림	잡채
	반찬1	어묵야채볶음	쥬키니호박볶음	유채나물	감자채볶음	브로콜리두부무침	무나물들깨볶음
	반찬2	브로콜리깨무침	배추된장나물	버섯부추무침	양상추샐러드	곰피미역초무침	냉이된장나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		725 kcal	681 kcal	704 kcal	722 kcal	708 kcal	719 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	두부새우젓국	근대된장국	만둣국	오이미역냉국	닭곰탕	계란대파국
	메인반찬	메밀전병	오리훈제야채볶음	닭고기김치볶음	계란찜	생선까스	갈비찜
	반찬1	느타리버섯볶음	건취나물볶음	단호박범벅	도라지볶음	베이컨팽이버섯볶음	고사리볶음
	반찬2	상추겉절이	청경채겨자샐러드	콩나물무침	열무된장나물	참나물오리엔탈무침	양배추찜/쌈장
	반찬3	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		682 kcal	738 kcal	721 kcal	652 kcal	735 kcal	752 kcal
일자		08월 31일					
점심	밥	잡곡밥					
	국	미소된장국					
	메인반찬	닭가슴살카레					
	반찬1	얼지새송이버섯볶음					
	반찬2	무생채					
	반찬3	배추김치					
열량(kcal)		684 kcal					
저녁	밥	잡곡밥					
	국	토란들깨국					
	메인반찬	대구조림					
	반찬1	베이컨숙주볶음					
	반찬2	도토리묵/양념장					
	반찬3	배추김치					
열량(kcal)		702 kcal					

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 대두:외국산 / 소고기 우전각:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국산 닭가슴살:국산 / 오리고기 :국산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국산 /메추리알:국산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남아공산/조기:국산/새우젓:베트남산/계맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:쇠미역:국내산/건다시마:국산/염장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/바지락살:중국산/참치캔:베트남산/열치:베트남산/ 피마자:중국산/우엉:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:페루/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국산/비름나물:국산/시래기:국산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 콩자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:철레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개묵:올방개:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국산/김말이:당면:중국산/메밀전병:베추:국산,고춧가루:중국산/너비아니:계육,돈육:국산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국산/탕수육:돈육,계육:국산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯채탕수:표고버섯채:중국산/

2026년 8월 간식표

행복노인복지센터

구분						토(08.01)
오전 간식						흑임자죽
오후 간식						참외
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	수박	바나나	요플레	바나나	수박	요플레
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	식혜 옥수수	요쿠르트 잔기지떡	빵 요쿠르트	식혜 옥수수	잔기지떡	기정떡
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	바나나	초코파이 요구르트	메론	기정떡 유산균음료	복숭아	수박
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	기정떡	두유	식혜	가정떡	옥수수	요플레