

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

행복노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 신체건강관리 및근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 신발던지기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체 (전체) 신체건강관리 및근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 놀이활동체조 14:30~15:30(60분)(외)	3 개천절 신체 (전체) 신체건강관리 및근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 탁구공 컵 넣기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 숫자놀이 색칠공부 14:30~15:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 건강/위생 체크와신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 계란판 탁구공 게임 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 노래 따라 부르기 14:30~15:30(60분)	6 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 바둑알 날리기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	8 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 젓가락 스피드 게임 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	9 한글날 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 놀이활동체조 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 율놀이 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 내가 고르는 오늘의 메뉴 14:30~15:30(60분)
11	12 신체 (전체) 건강/위생 체크와신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 고리던지기 게임 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 선따라 그리기 14:30~15:30(60분)	13 신체 (전체) 신체건강관리 및근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	14 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 바둑알 놀이 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	15 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 종이컵 날리기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 놀이활동체조 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 토끼와 거북이 달리기 경주 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 협동화 만들기 14:30~15:30(60분)
18	19 신체 (전체) 건강/위생 체크와신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 달 굴러가요~ 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 틀린그림찾기 14:30~15:30(60분)	20 신체 (전체) 신체건강관리 및근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 색종이로 꾸며보기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 빨래집게 종이컵쌓기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	22 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 판뒤집기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	23 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 놀이활동체조 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 풍선 대표 놀이 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 화투놀이 14:30~15:30(60분)
25	26 신체 (전체) 건강/위생 체크와신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회 (전체) 가전산방 죽음체험 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 달력만들기 14:30~15:30(60분)	27 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 물감으로 꾸며보기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	28 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 순가락으로 탁구공 옮기기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	29 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 콩주머니 던지기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	30 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지 (전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) 놀이활동체조 14:30~15:30(60분)(외)	31 신체 (전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체 (전체) 풍선 놀이와 공 옮기기 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 14:10~14:25(15분) 인지 (전체) TV시청 및 영화감상 14:30~15:30(60분)



요일		월	화	수	목	금	토
일자					10월 01일	10월 02일	10월 03일
점심	밥				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국				어묵무국	닭개장	유부장국
	메인반찬				돼지고기짜장불고기	찐두부/참치김치볶음	닭볶음탕
	반찬1				표고버섯조림	베이컨양배추볶음	우영어묵볶음
	반찬2				연근흑임자무침	사과샐러드	배추된장나물
	반찬3				배추김치	나박김치	배추김치
열량(kcal)					668 kcal	674 kcal	687 kcal
저녁	밥				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국				꽃게된장국	열무된장국	황태채계란국
	메인반찬				생선까스/소스	돼지고기족탕	고등어조림
	반찬1				엄지새송이버섯볶음	곤약감자조림	시금치나물
	반찬2				양파장아찌	부추겉절이	도라지오이무침
	반찬3				배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)					692 kcal	703 kcal	676 kcal
일자		10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	콩나물국	아욱된장국	감자호박된장국	냉이된장국	북어미역국	건새우무국
	메인반찬	시래기찜닭	닭살간장조림	새송이돈육조림	돈육잡채	마파두부	돼지고기간장불고기
	반찬1	고사리나물	쭈키니호박볶음	숙주나물	건새우무나물볶음	돈채표고버섯볶음	얼갈이된장나물
	반찬2	세발나물두부무침	깻잎양파무침	브로콜리무침	무생채	브로콜리깨무침	게맛살미역초무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		662 kcal	648 kcal	671 kcal	676 kcal	659 kcal	684 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	버섯감자들깨국	청경채된장국	토란들깨국	육개장	우거지해장국	맑은순두부국
	메인반찬	너비아니구이	계란찜	대구조림	버섯소불고기	돼지고기굴소스볶음	가지미튀김
	반찬1	멸치무조림	느타리버섯들깨볶음	피마자나물	콩나물무침	어묵야채볶음	탕평채
	반찬2	참나물겉절이	미역오이초무침	단호박샐러드	파래자반무침	양배추찜/쌈장	양념깻잎
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		685 kcal	638 kcal	666 kcal	701 kcal	694 kcal	687 kcal
일자		10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	근대된장국	얼큰콩나물국	바지락살무국	감자호박된장국	계란대파국	우거지해장국
	메인반찬	돼지고기고추장불고기	동태조림	돼지고기야채무침	찐두부/참치김치볶음	돼지고기숙주불고기	돈육잡채
	반찬1	열무나물	브로콜리새송이버섯볶음	연근들깨볶음	베이컨팽이버섯볶음	고추장김치조림	건새우애호박볶음
	반찬2	미나리무생채	황도샐러드	숙갓두부무침	청포묵김가루무침	부추적채무침	미역초무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		686 kcal	657 kcal	674 kcal	668 kcal	681 kcal	675 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	두부새우젓국	얼갈이된장국	들깨미역국	육개장	돼지고기김치찌개	유부장국
	메인반찬	부추전	닭고기굴소스볶음	계란장조림	돈사태갈비찜	고등어조림	닭고기데리야끼볶음
	반찬1	돈채표고버섯볶음	궁채들깨볶음	피망어묵볶음	멸치볶음	고구마샐러드	도라지볶음
	반찬2	오이지무침	고춧잎무침	알배기배추나물	냉이된장나물	유채된장나물	열무된장나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	나박김치	배추김치
열량(kcal)		667 kcal	678 kcal	645 kcal	716 kcal	684 kcal	679 kcal
일자		10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	아욱된장국	사골국	호박두부된장국	감자들깨국	황태설렁탕	닭곰탕
	메인반찬	돼지고기버섯불고기	코다리찜/양념장	돼지고기데리야끼볶음	시래기찜닭	돈육카레	두부양념조림
	반찬1	멸치무조림	콩자반	고사리볶음	배추된장나물	미역줄기볶음	베이컨양배추볶음
	반찬2	연근흑임자무침	오이생채	곰피미역초무침	치커리유자청무침	얼갈이된장나물	꽃맛샐러드
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		681 kcal	654 kcal	683 kcal	669 kcal	687 kcal	651 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	청국장찌개	순두부백탕	꽃게된장국	시금치된장국	참치김치국	열무된장국
	메인반찬	김치메밀전병	닭고기김치볶음	새우살계란찜	김말이튀김	오리훈제야채볶음	돼지고기콩나물볶음
	반찬1	감자채볶음	엄지새송이버섯조림	가지볶음	건취나물볶음	쭈키니호박볶음	느타리버섯볶음
	반찬2	방울토마토샐러드	김구이/양념장	근대된장나물	오징어젓갈무침	청경채겨자샐러드	상추/쌈장
	반찬3	배추김치	나박김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		672 kcal	664 kcal	645 kcal	678 kcal	696 kcal	684 kcal
일자		10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	청경채된장국	북어채무국	감자들깨국	아욱된장국	닭개장	무채들깨국
	메인반찬	돼지고기짜장불고기	고추잡채	메추리알곤약조림	삼치조림	마파두부	메추리알버섯조림
	반찬1	고사리볶음	시래기지짐	멸치무조림	건새우무나물볶음	미역줄기볶음	고사리볶음
	반찬2	양상추샐러드	콘샐러드	열무두부무침	매콤콩나물무침	치커리발사믹샐러드	브로콜리흑임자무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	들기름묵은지무침/요구르트	배추김치
열량(kcal)		673 kcal	679 kcal	652 kcal	675 kcal	664 kcal	671 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	어묵김치국	청국장찌개	냉이된장국	사골국	홍합살무국	미소된장국
	메인반찬	너비아니구이	닭고기야채겨자무침	탕수육/소스	돼지고기김치볶음	닭고기고구마조림	소불고기
	반찬1	베이컨숙주볶음	파래자반무침	호박버섯볶음	브로콜리마늘볶음	건취나물볶음	건취나물볶음
	반찬2	단호박범벅	도토리묵/양념장	깻잎순무침	참나물오이엔탈무침	청경채무침	도토리묵야채무침
	반찬3	배추김치	배추김치	나박김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		692 kcal	674 kcal	713 kcal	687 kcal	683 kcal	704 kcal

※ 원산지 표시 : 쌀,쌀,콩,두통지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깻두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 : 대두,외국산 / 소고기 우전각,호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살,브라질산 대닭:국내산 닭가슴살:국내산 / 오리고기 :국내산/베이컨: 돼지고기,외국산/계란 : 국내산 /매추리알:국내산/두부 : 대두,외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/참치:국내산/동태:러시아산/갈치:남양공산/조기:국내산/새우젓:베트남산/게맛살:연육,외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:쇠미역:국내산/건다시마:국산/열정다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/바지락살:중국산/참치캔:베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/콩나물:콩:중국산/숙주나물:녹두:태국/건경채:중국산/토란:대만산/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:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국산/김말이:당면:중국산/메밀전병:배추: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/표고버섯탕수:표고버섯채:중국산/

2026년 10월 간식표

행복노인복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
오전 간식				흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식				감	바나나	배
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	바나나	배	사과	바나나	배	요플레
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	잔기지떡	두유	카스타드	잔기지떡	두유	카스타드
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	한과	기정떡	요플레	요구르트	사과	감
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	바나나	배	바나나	사과	요플레	배