프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

시니어재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 **인지(전체)** 4월 달력 만들기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 14:30~14:55(25분) **신체(전체)** 풍선 부채 부치기 15:10~16:10(60분)	2 **신체(전체)** 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) **인지(전체)** 퍼즐 맞추기 13:20~14:20(60분) **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 14:30~14:55(25분) **사회(전체)** 외부강사 숲체험 15:00~16:00(60분)(외)	3 **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) **인지(전체)** 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 신체 놀이 14:30~15:30(60분) **신체(신체)** 얼굴 박스 입 안으로 음식 넣어주기 15:10~16:10(60분)	4 **인지(전체)** 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 14:40~15:00(20분) **신체(전체)** 실버 윷놀이 한마당 15:10~16:10(60분)
5 **인지(전체)** 청명 색칠하기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 앉아서 하는 하체 체조 14:00~15:00(60분)	6 **인지(전체)** 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) **인지(전체)** 색칠하기 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 눈코입 던져 얼굴 완성하기 15:10~16:10(60분)	7 **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) **신체(전체)** 놀이음악 10:10~11:10(60분)(외) **인지(전체)** 색칠하기 12:30~13:30(60분) **인지(전체)** 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	8 **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) **인지(전체)** 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 병뚜껑 튕겨 골인시키기 15:10~16:10(60분)	9 **신체(전체)** 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) **인지(전체)** 꽃모자 만들기 15:10~16:10(60분)	10 **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) **인지(전체)** 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분) **신체(신체)** 부채로 신문조각 날리기 15:10~16:10(60분)	11 **신체(전체)** 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) **인지(전체)** 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) **사회(전체)** 장구공연 관람 15:10~16:10(60분) **신체(전체)** 고리던지기 15:10~16:10(60분)
12 **인지(전체)** 군밤 꾸며 포장하기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 공원 산책 14:00~15:00(60분)	13 **인지(전체)** 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 비닐 길 따라 공 골인하기 15:10~16:10(60분)	14 **신체(전체)** 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) **인지(전체)** 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	15 **인지(전체)** 실버OX퀴즈 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 짐볼공 폭탄 돌리기 15:10~16:10(60분)	16 **신체(전체)** 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) **인지(전체)** 퍼즐 맞추기 13:20~14:20(60분) **사회(전체)** 외부강사 숲체험 15:00~16:00(60분)(외)	17 **인지(전체)** 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) **신체(신체)** 백업봉 서로 밀어내기 15:10~16:10(60분)	18 **인지(전체)** 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 상지 기능 강화 윷놀이 15:10~16:10(60분)
19 **인지(전체)** 모자이크로 꽃화병 꾸미기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 치매예방체조 14:00~15:00(60분)	20 **인지(전체)** 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 꽃밭에 나비 날리기 15:10~16:10(60분)	21 **신체(전체)** 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) **인지(전체)** 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	22 **인지(전체)** 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 백업봉 축구 놀이 15:00~16:00(60분)	23 **신체(전체)** 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) **인지(전체)** 꽃가랜드만들기 15:10~16:10(60분)	24 **인지(전체)** 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) **신체(신체)** 다함께 포크댄스 15:10~16:10(60분)	25 **인지(전체)** 꽃화분 만들기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 협응력 향상 윷 던지기 15:10~16:10(60분)
26 **인지(전체)** 색칠하기 10:10~11:10(60분) **신체(전체)** 투호 14:00~15:00(60분)	27 **인지(전체)** 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 구슬 굴리기 골인 놀이 15:00~16:00(60분)	28 **신체(전체)** 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) **인지(전체)** 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	29 **인지(전체)** 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) **신체(전체)** 양손 색 맞추기 게임 15:00~16:00(60분)	30 **신체(전체)** 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) **인지(전체)** 튤립 모빌 만들기 15:10~16:10(60분)		

2026년 03월 가정통신문

안녕하십니까? 시니어재가복지센터입니다.
새로운 시작을 알리는 3월이 찾아왔습니다. 포근한 햇살과 함께 어르신들께서도 더욱 밝고 건강한 모습으로 하루하루를 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
봄철은 일교차가 커 건강관리가 중요한 시기입니다. 가정에서도 살펴주시고 센터에서도 세심히 살피고 지원하겠습니다. 보호자님의 따뜻한 응원과 협조에 항상 감사드립니다.

+ 3월 생신어르신은 강순자, 장순옥 어르신입니다.
3월 생신잔치는 19일입니다. 누락 된 생신 어르신이 있을 경우 센터로 연락 부탁 드립니다.

+목욕 서비스 제공 및 이미용 봉사 안내
- 매주 목요일에는 어르신들의 목욕 서비스가 제공되고 있으니 목욕이 있는 날에는 속옷 및 겉옷을 갈아입고 목욕을 하실 수 있도록 부탁 드립니다.

+ 외부강사 활동 안내드립니다.
- 매주 월요일(김미희강사님): 인지활동
- 매주 화요일(남정희강사님, 박용진강사님) : 오전 신체, 오후 인지활동
- 매주 수요일(김미선강사님): 인지활동
- 매주 금요일(최은진강사님): 인지활동
- 매주 토요일(최정희강사님): 인지활동

◆ 가정에서 어르신의 기타행동변화에 대해서 언제든지 전화 주세요. 어르신을 모심에 있어 많은 도움이 됩니다.
◆ 어르신들의 발열 및 감기 증상 발현 시 반드시 센터로 연락바랍니다.
◆ 시니어재가복지센터 ☎054-464-0475 ◆

식단표

2026년 03월

시니어재가복지센터

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	잡곡밥/죽 청국장 오징어두루치기 메알애송이조림 숙주무침 배추김치	잡곡밥/죽 계란표고버섯국 폭찹스테이크 오이고추된장무침 유채겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 탕국 맥적불고기 건취나물볶음 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/죽 미역국 마파두부 감자떡완자전 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/죽 우거지된장국 오징어숙회 잡채 물다시마무침 배추김치	잡곡밥/죽 북어무국 닭강정 검정콩조림 치커리양배추생채 배추김치	잡곡밥/죽 잔치국수 양념장 목이버섯전 계란말이 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 맑은콩나물국 두부양념조림 계란말이 물미역무침 배추김치	잡곡밥/죽 매콤어묵국 수제떡갈비 호박새우볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/죽 감자탕 닭안심카레볶음 느타리버섯전 도라지생채 배추김치	잡곡밥/죽 들깨무채국 간장불고기 새송이고추장구이 참나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 김치국 동태포전 잡채어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 샤브샤브국 제육강정 감자채볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/죽 미소팽이국 돈까스/소스 양념깻잎지 양상추샐러드 배추김치
오후 간식	요플레	샤인머스켓	부럼	키위	삶은계란	카스테라	사과
구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	잡곡밥/죽 육개장 미더덕찜 어묵볶음 세발나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 배추무국 미트볼라따뚜이 양대콩조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/죽 북어해장국 묵은지닭볶음탕 비빔만두 야채샐러드 배추김치	불고기비빔밥/죽 미소팽이국 약고추장 돌나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 맑은콩나물국 짜장 홍합무조림 삼동초겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 계란표고버섯국 돈육두루치기 애송이다시마조림 김실파무침 배추김치	김치볶음밥/죽 순두부국 멸치마늘쫑볶음 부추전 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 콩나물국 계란야채전 연두부/양념장 봄동무침 배추김치	잡곡밥/죽 참치김치찌개 돈육볶음 감자양파채볶음 돌나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 중화풍잡채 계란야채찜 세발나물겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 수제비국 생선까스/타르타르 목이버섯전 양배추찜/양념장 배추김치	잡곡밥/죽 무다시마국 탕수육 검정콩조림 참나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 소고기버섯탕 두부스테이크 알감자조림 미나리무생채 배추김치	잡곡밥/죽 봄동된장국 순대콩나물볶음 동그랑땡전 오이생채 배추김치
오후 간식	바나나	사과	배	귤	삶은고구마	바나나	요플레
구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	잡곡밥/죽 경상도식소고기국 계란야채전 감자조림 다시마/젓갈양념장 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 고추장불고기 오이고추된장무침 알배추쌈 배추김치	콩나물밥/죽 두부된장국 부추양념장 마늘쫑멸치볶음 배추김치	잡곡밥/죽 계란표고버섯국 참치김치찜 온두부 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/죽 유부장국 교동식어묵 순대떡볶음 물다시마무침 배추김치	잡곡밥/죽 북어무국 안동찜닭 양대콩조림 치커리양배추생채 배추김치	잡곡밥/죽 잔치국수 양념장 고등어구이 목이버섯무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 북어무국 오징어어묵무침 연근조림 해초무침 배추김치	잡곡밥/죽 매콤어묵국 수제떡갈비 호박건새우볶음 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 콩가루배추국 소고기버섯볶음 김치전 물미역무침 배추김치	잡곡밥/죽 새송이감자국 닭안심카레 느타리버섯전 참나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 김치무채국 동태포전 마파두부 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 샤브샤브국 제육강정 새송이감자조림 숙주무침 배추김치	잡곡밥/죽 홍합미역국 춘천닭갈비 실곤약무침 유채겉절이 배추김치
오후 간식	딸기	귤	사과	샤인머스켓	손만두	배	요플레

구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	잡곡밥/죽 육개장 미더덕찜 사각어묵볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/죽 배추무국 돈육두루치기 우엉조림 삼동초겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 떡국 수제떡갈비 목이버섯전 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/죽 배추된장국 두부통구이/양념장 멸치볶음 풋마늘무침 배추김치	잡곡밥/죽 미역국 돼지사태찜 단배추겉절이 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/죽 청포탕 지코바양념치킨 검정콩조림 봄동겉절이 배추김치	취나물밥/죽 콩나물국 양념장 두부양념조림 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 콩나물국 계란야채전 연두부/양념장 봄동무침 배추김치	잡곡밥/죽 참치김치찌개 누렁호박전 감자양파채볶음 양배추생채 배추김치	잡곡밥/죽 도토리묵탕 중화풍잡채 계란야채찜 부추생채 배추김치	잡곡밥/죽 수제비국 돈육곤약조림 볼어묵조림 염다시마/초장 배추김치	잡곡밥/죽 순두부국 탕수육 애송이조림 참나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 소고기버섯탕 오징어숙회무침 감자조림 숙주무침 배추김치	잡곡밥/죽 콩비지찌개 순대야채볶음 우엉조림 미나리무생채 배추김치
오후 간식	바나나	딸기	배	귤	단호박찜	바나나	사과
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	잡곡밥/죽 경상도식소고기국 계란야채전 새송이된장무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 한돈맥적불고기 상추쌈/쌈장 멸치볶음 배추김치	해초비빔밥/죽 초고추장양념장 봄동된장국 계란찜 배추김치				
저녁 식단	잡곡밥/죽 북어무국 깐풍기 땅콩조림 열무생채 배추김치	잡곡밥/죽 매콤어묵국 김치볶음 통두부구이 오이양배추생채 배추김치	잡곡밥/죽 콩가루배추국 소고기버섯볶음 호박전 참나물생채 배추김치				
오후 간식	샤인머스켓	딸기	배				

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