



2월 소식지

우리나라 고유 명절인 설날이 있는 달입니다.
새해를 맞아 항상 건강하시고 뜻하시는 모든 일 이루시길
기원합니다. 지난 한 해 보내주신 은혜에 감사드리며,
새해에도 잘 부탁드립니다.
행복한 설 연휴 보내세요!

2월 일정 안내.

- 2월 16일 (월)~2월 18일 (수) 설 연휴
(휴휴당주야간보호재가센터 휴무일)

2월 24(화) 이.미용 서비스

새해 **福** 많이
받으세요

휴휴당주야간보호센터



※ 센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 02월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 인지(1-4등급) 미술활동 10:00~11:30(90분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술활동(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술활동(맞춤)	3 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(1-4등급) 음악활동(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	4 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스전하기 15:10~15:30(20분)	5 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	6 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	7 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
8	9 신체(전체) 기본동작훈련 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술활동(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술활동(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	11 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	12 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	13 사회(전체) 명절 행사 10:00~11:00(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	14 신체(1-4등급) 하루 더 건강해요 - 어깨체조 10:30~11:30(60분) 신체(5등급~인지지원) 하루 더 건강해요 - 어깨체조 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
15	16 구정	17 구정	18 구정	19 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤)	20 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	21 신체(전체) 건강 스트레칭 하기 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
22	23 인지(1-4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 입체미술활동(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(1-4등급) 입체미술활동(맞춤)	24 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	25 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 사회(전체) 은행 방문하기 15:10~16:00(50분)	26 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 노래교실(자체) 14:30~15:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 노래교실(자체)	27 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	28 신체(전체) 하루 더 건강해요-손체조 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)

2026년 2월 식단표
[일반식(점심저녁형)]

일자	2/1(일)			2/2(월)			2/3(화)			2/4(수)			2/5(목)			2/6(금)			2/7(토)		
오전간식				요거트			바나나			요거트			딸기			사과			요거트		
열량/단백질				89/5.2			53.9/0.8			89/5.2			50.4/1.1			56/0.2			89/5.2		
중식				잡곡밥 청국장찌개 닭볶음 감자채어묵볶음 콩나물무침(고추가루) 배추김치			잡곡밥 시래기된장국 제육버섯볶음 미나리나물 상추겉절이 깍두기			봄나물비빔밥&양념장 맑은두부국 해물전 단호박샐러드 배추김치 감귤			잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 숙주겨자무침 청경채무침 배추김치			잡곡밥 시래기된장국 돈목살볶음 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치			잡곡밥 된장국 가자미구이 양송이들깨볶음 얼갈이겉절이 깍두기		
오후간식				증편 유자차			찐빵 우유			통밀쿠키 오미자차			찐고구마 우유			핫케이크 두유			백설기 수정과		
열량/단백질				712.7/32.3			667.1/29.1			767.6/21.2			766.5/28.7			662.6/21.8			669.5/23		
석식				백미밥 육개장 야채달걀말이 가지볶음 세발나물무침 배추김치			백미밥 들기름미역국 닭볶음탕 올방개묵무침 유채나물 배추김치			백미밥 어묵숙갓국 오리주물럭 건새우마늘종조림 숙주나물 깍두기			백미밥 된장맑은국 돈육볶음 콩나물무침 봄동나물 깍두기			백미밥 사골곰탕 코다리옛장조림 팽이버섯파프리카볶음 깻잎양념지 배추김치			백미밥 복어국 닭볶음탕 도토리묵무침 오이나물 배추김치		
열량/단백질				554.6/21.3			554.3/20.7			526.3/27.1			547.9/29.7			567.9/31.5			527.7/27.7		
				1356.3/58.8			1275.3/50.6			1382.9/53.5			1364.9/59.6			1286.5/53.5			1286.2/55.8		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 2월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	2/8(일)			2/9(월)			2/10(화)			2/11(수)			2/12(목)			2/13(금) 5찬			2/14(토)		
오전간식				요거트			바나나			미숫가루우유			사과			요거트			미숫가루우유		
열량/단백질				89/5.2			53.9/0.8			137.3/6.1			56/0.2			89/5.2			137.3/6.1		
중식				잡곡밥 해물미역국 닭갈비 마카로니채소무침 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 두부된장국 돈까스&소스 양상추샐러드 오이무침 깍두기			잡곡밥 감자국 제육볶음 콩나물(고추가루) 상추겉절이 깍두기			잡곡밥 얼갈이된장국 돈갈비찜 해물부추전 김구이 깍두기			잡곡밥 참치김치찌개 적어구이 계란찜 애호박볶음 브로콜리숙회&초장 깍두기			잡곡밥 우거지된장국 삼겹살두루치기 모듬쌈&쌈장 부추양파무침 배추김치		
오후간식				단호박범벅 둥글레차			찐빵 우유			약과 대추차			과배기 우유			찐감자 보리차			쌀과자 매실차		
열량/단백질				594.8/33.8			742.9/27.8			678.5/24.1			819/29.6			661.5/34.1			692.7/22.8		
석식				백미밥 모듬어묵국 돈육볶음 가지볶음 얼갈이나물 깍두기			백미밥 아욱된장국 순살아귀찜 청포묵김가루무침 고사리나물 배추김치			백미밥 청국장찌개 서대구이 연근조림 잔파무침 깍두기			백미밥 호박새우젓국 낙지당면볶음 감자,조림 열무된장나물 배추김치			백미밥 시금치맑은국 돈육볶음 어묵조림 도라지오이무침 배추김치			백미밥 육개장 동태전&양념장 가지볶음 콩나물무침 배추김치		
열량/단백질				596.5/25.1			510.1/26.1			539.2/17.4			459.7/16.6			591.6/24.2			616.2/27.9		
				1280.4/64.1			1306.9/54.7			1355/47.6			1334.7/46.4			1342/63.4			1446.2/56.8		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 2월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	2/15(일)			2/16(월)			2/17(화) *설날*			2/18(수)			2/19(목)			2/20(금)			2/21(토)		
오전간식													미숫가루우유			요거트			바나나		
열량/단백질													137.3/6.1			89/5.2			53.9/0.8		
중식													잡곡밥 순두부찌개 불고기 파래무무침 오이나물 깍두기			잡곡밥 우거짓국 갈치구이 연근조림 시금치나물 배추김치			잡곡밥2/3 들깨수제비국 돈채피망볶음 애호박전 숙갓나물 배추겉절이		
오후간식													호빵 우유			삶은감자 둥글레차			과배기 우유		
열량/단백질													757.8/40.1			625.4/35.8			745.2/35		
석식													백미밥 감자양파국 낙지볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치			백미밥 호박된장찌개 제육불고기 팽이버섯파프리카볶음 봄동겉절이 깍두기			백미밥 근대된장국 찜닭 건새우마늘종볶음 토란대나물 배추김치		
열량/단백질													500.3/25.3			604.8/24			558.3/32.6		
													1395.4/71.5			1319.2/65			1357.4/68.5		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 2월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

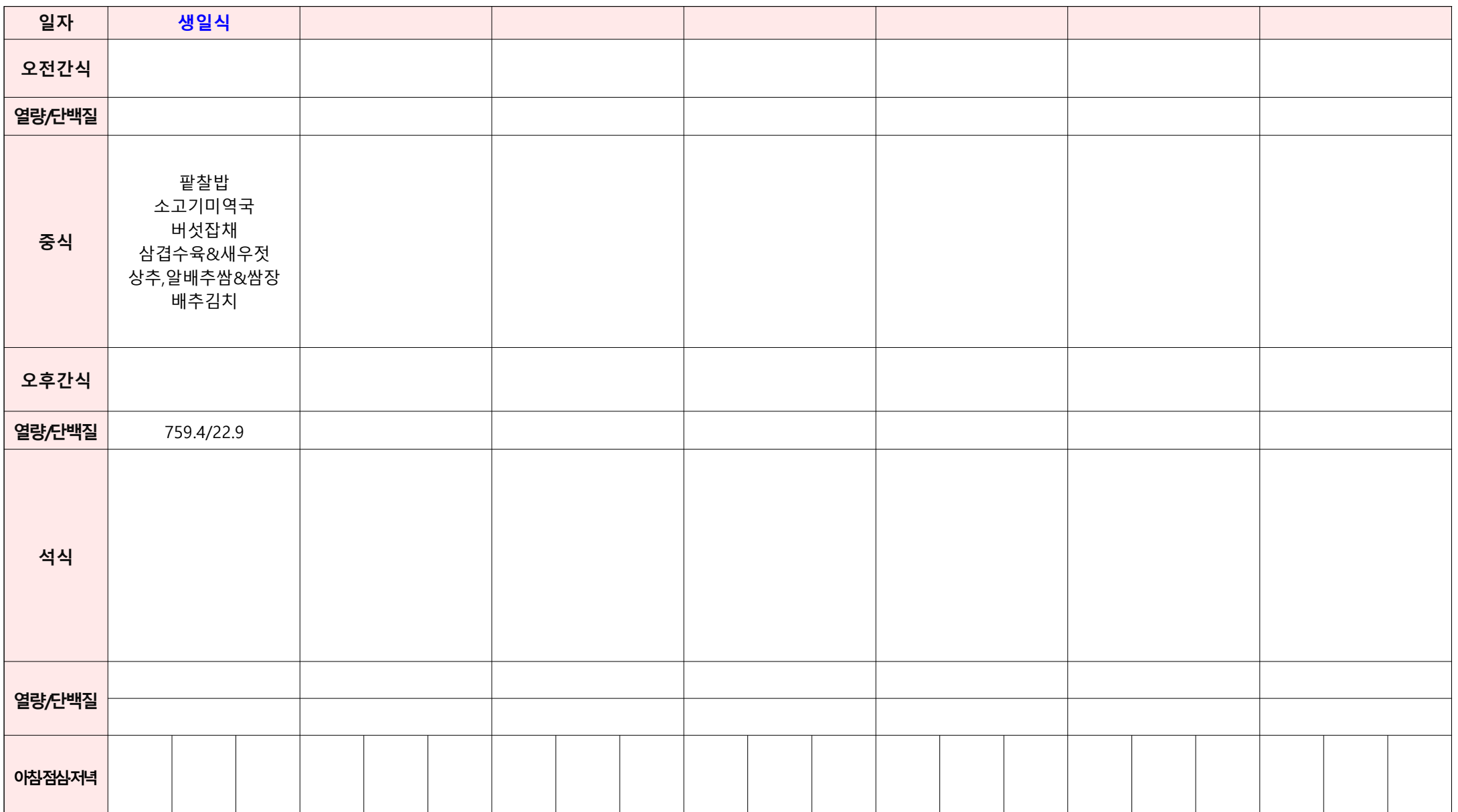
일자	2/22(일)			2/23(월)			2/24(화)			2/25(수)			2/26(목)			2/27(금)			2/28(토)		
오전간식				미숫가루우유			바나나			요거트			감귤			사과			미숫가루우유		
열량/단백질				137.3/6.1			53.9/0.8			89/5.2			39/0.7			56/0.2			137.3/6.1		
중식				잡곡밥 아욱맑은국 돈불고기 콩나물무침(고추가루) 상추겉절이 배추김치			잡곡밥 우거지된장국 돈갈비찜 양배추샐러드 얼갈이겉절이 깍두기			비빔밥 (콩나물/무숙채/당근 호박/시금치/숙주) 실파맑은국 고추장 꽃맛샐러드 배추김치			잡곡밥 들깨미역국 삼겹살볶음 미나리무생채 치커리상추무침 배추김치			잡곡밥 근대맑은국 단호박해물찜 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치			잡곡밥2/3 어묵우동 왕새우튀김&초간장 과일샐러드 배추김치 요구르트		
오후간식				물만두 보리차			카스테라 우유			약과 녹차			크림빵 우유			호떡 두유			쌀과자 매실차		
열량/단백질				618.6/29.8			699.1/29.2			758.3/22.4			775.8/21.6			739.4/32.9			757.6/24.3		
석식				백미밥 달걀찜국 적어조림 가지볶음 청경채나물 배추김치			백미밥 홍합살뭉국 오리불고기 청포묵무침 봄동나물 깍두기			백미밥 순두부찌개 고등어구이 표고버섯조림 브로콜리숙회&초장 배추김치			백미밥 동태숙갓국 닭볶음탕 도라지오이무침 시래기된장나물 배추김치			백미밥 육개장 부추잡채 브로콜리/초장 파래무무침 배추김치			백미밥 소고기미역국 코다리양념찜 연근조림 세발나물무침 깍두기		
열량/단백질				550.4/28			629.1/23.9			583.9/30.7			531.4/29.3			673.9/27.4			525.5/39.6		
				1306.3/63.9			1382.1/53.9			1431.2/58.3			1346.2/51.6			1469.3/60.5			1420.3/70		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 2월 식단표

[일반식(점심저녁형)]



①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.