

2026년

9월 소식지

선선한 바람과 함께 가을이 깊어가는 9월입니다.

변함없는 사랑과 관심으로

휴휴당과 함께해 주심에 감사드립니다.

풍요롭고 따뜻한 **한가위**가 되시길 바라며,

항상 건강하고 행복하세요.

9월 주요 일정 안내

9월 15일 (화) : 이미용 서비스

9월 22일 (화) : 추석행사

9월 23일 (수) : 백옥자 어르신 생신 / 백금자 어르신 생신

9월 23일 (수) : 3분기 이용자 간담회

9월 24일 (목)
~ 9월 27일 (일) : 추석연휴 (센터휴관)

9월 29일 (화) : 여름반 외식 나들이

센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

休休堂 (휴휴당)

주야간 보호재가센터

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	2 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스전하기 [사회] 15:00~16:00(60분)	3 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	4 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	5 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)
6	7 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	8 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	9 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	10 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	11 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	12 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)
13	14 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	15 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	16 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	17 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	18 인지기능 (1-4등급) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학기부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	19 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)

20	21 인지기능 (1~4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1~4등급) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	22 가족지지 (전체) 명절 행사 [가족] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학공부 [인지] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (1~4등급) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	23 가족지지 (전체) 생신 잔치 [가족] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	24 추석	25 추석	26 추석
27	28 인지기능 (1~4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (1~4등급) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	29 인지기능 (1~4등급) 수학공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 사회적응 (전체) 아외 나들이 [사회] 11:30~14:30(180분) 인지기능 (1~4등급) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	30 인지기능 (1~4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외)			

2026년 9월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	생일식			9/1(화)			9/2(수)			9/3(목)			9/4(금)			9/5(토)		
오전간식				바나나			요거트			미숫가루우유			사과			요거트		
열량/단백질				675.5/31.6			533.8/18.1			735.2/34.1			595.2/21.4			601.3/26.1		
중식	팔찰밥 쇠고기미역국 조기구이 한식잡채 얼갈이겉절이 배추김치			백미밥 아욱된장국 오향장육 오이무침 고구마순나물 깍두기			카레라이스 매콤복엇국 치킨텐더&머스타드S 과일샐러드 깍두기 요구르트			잡곡밥 우거지해장국 조기구이 도토리묵무침 애호박나물 배추김치			잡곡밥 근대국 돈육볶음 밥새우볶음 시금치나물 배추김치			잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 숙주부추나물 표고버섯볶음 배추김치		
오후간식				카스테라 우유			찐감자 등굴레차			증편 보리차			통밀쿠키 두유			백설기 매실차		
열량/단백질	651/28			692.5/29			737.1/25.1			665.3/29.8			665.5/31.4			644.1/25.7		
석식				잡곡밥 실파달걀국 단호박해물찜 가지볶음 양배추나물 열무김치			백미밥 소고기뭇국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박앳나물 배추김치			백미밥 물만둣국 차돌박이숙주볶음 두부숙갓무침 무생채 배추김치			백미밥 사골곰탕 코다리조림 천사채샐러드 비름나물 배추김치			백미밥 감자양파국 오리불고기 가지나물 상추겉절이 배추김치		
열량/단백질				520.9/30			519.4/21			581.2/19.8			552.4/35.3			474.2/14.8		
				1290.4/60.1			1351.5/49			1403.7/56.4			1262.7/66.8			1213.3/43.5		
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 9월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	9/6(일)			9/7(월) *백로*			9/8(화)			9/9(수)			9/10(목)			9/11(금)			9/12(토)		
오전간식				요거트			미숫가루우유			사과			요거트			복숭아			요거트		
열량/단백질				643.5/33			638.7/23			547.2/17.1			634.8/27.9			577.9/30			619.8/23.6		
중식				잡곡밥1/2 바지락칼국수 녹두빈대떡 양념깻잎지 깍두기 사과주스			잡곡밥 아욱된장국 소고기가지볶음 부들어묵조림 고사리나물 깍두기			짜장밥 달걀팥국 탕수육&소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트			잡곡밥 두부김치국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 아삭이고추된장무침 배추김치			잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 궁채들깨볶음 참나물무침 배추김치			잡곡밥2/3 삼색수제비 고등어시래기조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치		
오후간식				찐옥수수 등굴레차			통밀쿠키 오미자차			꿀호떡 우유			쌀과자 등굴레차			머핀 우유			물만두 녹차		
열량/단백질				635.5/18.5			729.6/30			885.9/33.8			620/33			673/28.5			672.9/27.6		
석식				백미밥 미역국 순살닭찜 표고버섯볶음 참나물겉절이 배추김치			백미밥 버섯들깨국 동태양념찜 고추잡채&꽃빵 토란대나물 깍두기			백미밥 감자맑은국 닭갈비 청포묵무침 비름나물 배추김치			백미밥 된장찌개 적어구이 단호박범벅 썩갠나물 깍두기			백미밥 건새우미역국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치			백미밥 청국장찌개 돈맥적구이 느타리버섯볶음 방아잎나물 깍두기		
열량/단백질				568.5/32			630.7/28.8			510.4/24.2			558.7/24.1			477.1/16.6			573.3/20.9		
				1275.2/54.6			1517.5/65.6			1441/58.2			1273.6/60			1199.1/45.7			1317.4/52.7		
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 9월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	9/13(일)			9/14(월)			9/15(화)			9/16(수)			9/17(목)			9/18(금)			9/19(토)		
오전간식				미숫가루우유			요거트			바나나			요거트			미숫가루우유			사과		
열량/단백질				660.9/27.9			631.9/26.5			632.5/22.2			588.9/30			725.1/38.4			619.5/36.7		
중식				잡곡밥 참치김치찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기			버섯영양밥&양념장 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침 배추김치 사과주스			잡곡밥 들깨미역국 돈육볶침 옥수수전 시금치나물 배추김치			잡곡밥 순두부찌개 삼치카레구이 청포묵김무침 도라지볶음 깍두기			잡곡밥 근대된장국 돈육바베큐소스볶음 콩나물삼색채 상추겉절이 배추김치			잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기		
오후간식				양갱 보리차			단호박찜 녹차			카스테라 우유			증편 수정과			약과 보리차			단팥빵 우유		
열량/단백질				739.9/34.8			649/18.9			775.1/31.5			719/33.7			721.7/29.5			761.1/31.3		
석식				백미밥 닭곰탕 갈치구이 표고버섯볶음 시금치나물 깍두기			백미밥 북엇국 안동찜닭 가지볶음 비름나물 배추김치			백미밥 고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 고구마순나물 배추김치			백미밥 달걀파국 너비아니구이 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치			백미밥 소고기당면국 오징어볶음 숙갓두부무침 오이나물 깍두기			백미밥 호박익힌장국 훈제오리구이&머스타드S 궁채들깨볶음 부추양파무침 배추김치		
열량/단백질				557.7/28.6			502.4/26.3			585.2/15.6			560.8/29.4			547.8/23.6			566.7/24.2		
				1454.7/70.2			1246.4/48.1			1437.3/48.2			1374.8/66			1426.7/60			1372.5/55.6		
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.

[illegible]

<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 9월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	9/27(일)	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수) 5찬			
오전간식		요거트	미숫가루우유	바나나			
열량/단백질		595/22.2	710.6/32.6	687.4/37.8			
중식		잡곡밥 열무된장국 소고기당면볶음 상추겉절이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 오리주물럭 참나물무침 비트무초절임 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 팽이버섯파프리카볶음 고춧잎나물 깍두기 김구이			
오후간식		찐옥수수 보리차	쌀과자 녹차	소금빵 우유			
열량/단백질		604.2/33.2	627.6/28.2	675.8/31.1			
석식		백미밥 홍합살맑은국 코다리강정 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 북어미역국 돈묵살양파볶음 가지나물 치커리사과무침 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어볶음 불어묵조림 호박잎나물 배추김치			
열량/단백질		517.8/33.3	545.3/22.3	524/23			
		1217/69.4	1330.1/57.3	1276.9/55.2			
야침점심저녁							

<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.