

2026년 10월 소식지

선선한 바람과 함께 가을이 무르익는 10월입니다.
변함없는 사랑과 관심으로 휴휴당과 함께해 주심에 감사드립니다.
형형색색 유등이 빛나는 풍요로운 가을 보내시길 바라며,
항상 건강하고 행복하세요.

10월 주요 일정 안내

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 10월 2일 (금) | 노인의 날 행사 |
| 10월 3일 (토) | 황감순 어르신 생신잔치 |
| 10월 3일 (토) ~ 10월 18일 (일) | 유등축제 기간 / 반별 축제 관람 |
| 10월 13일 (화) | 가을반 외식 나들이 |
| 10월 20일 (화) | 이·미용 서비스 |
| 10월 27일 (화) | 김삼태 어르신 생신잔치 |

센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

休休堂 (휴휴당)

주야간 보호재가센터

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 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)	2 가족 (전체) 노인의날 행사 10:00~11:00(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 14:00~15:00(60분) 인지 (1-4등급) 한글공부 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	3 개천절 가족 (전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 수학공부 13:30~14:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 13:30~14:30(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)
4	5 대체공휴일(10.3) 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	6 인지 (1-4등급) 한자교실 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한자교실 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	7 인지 (1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 사회 (전체) 세상뉴스전하기 15:00~15:40(40분)	8 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	9 한글날 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)	10 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 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)
11	12 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	13 인지 (1-4등급) 한자교실 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한자교실 10:30~11:30(60분) 사회 (전체) 야외 나들이 11:30~14:30(180분) 인지 (1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	14 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	15 인지 (1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	16 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	17 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) 14:30~15:30(60분)(외)

18	19 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	20 인지 (1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	21 인지 (1-4등급) 한자교실 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한자교실 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	22 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	23 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	24 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 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)
25	26 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	27 가족 (전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 인지 (1-4등급) 수학공부 13:30~14:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 13:30~14:30(60분) 인지 (1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지 (5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	28 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	29 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	30 인지 (1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	31 인지 (1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지 (5등급~인지지원) 수학공부 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 10월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	생일식				10/1(목)	10/2(금) *노인의날*	10/3(토) *개천절*
오전간식					사과	바나나	요거트
열량/단백질					112/0.4	84/1.1	95/3
중식	팔찰밥 홍합미역국 버섯잡채 삼겹수육&새우젓 상추,알배추쌈&쌈장 배추김치				잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 장어국 장어구이 모듬쌈(고추/마늘)&쌈장 김구이 배추김치	팔찰밥 홍합미역국 버섯잡채 삼겹수육&새우젓 상추,알배추쌈&쌈장 배추김치 황갑순어르신생신잔치
오후간식					꿀호떡 두유	카스테라 우유	단호박찜 보리차
열량/단백질	733.8/23.2				712.5/32.1	672.5/27.2	699.2/25.1
석식					백미밥 순두부찌개 동태전&양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 훈제오리구이& 머스타드소스 연근조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치
열량/단백질					582.5/33.1	581/20.4	531/34.9
					1407/65.6	1337.6/48.7	1325.1/63
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 10월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	10/4(일)			10/5(월) *대체휴일*			10/6(화)			10/7(수)			10/8(목) *한로*			10/9(금) *한글날*			10/10(토)		
오전간식				토마토			요거트			바나나			미숫가루우유			요거트			오렌지		
열량/단백질				19/1			95/3			77/1.1			137.3/6.1			95/3			47/0.9		
중식				잡곡밥 아욱맑은국 오리채소볶음 호박전 양념깻잎지 배추김치			잡곡밥 시래기된장국 돈육볶침 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치			짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트			잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치			잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 두부찜&김치볶음 취나물무침 깍두기			잡곡밥 미소장국 낙지볶음 감자채어묵볶음 시금치나물 배추김치		
오후간식				과배기 우유			증편 식혜			프렌치토스트 우유			약과 대추차			쌀과자 매실차			찜감자 두유		
열량/단백질				763.9/34			782.9/30.1			741.9/29.5			559/29.3			780/43.2			639/25.3		
석식				백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치			백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 배추김치			백미밥 황태묵국 닭갈비 올방개묵무침 부추겉절이 배추김치			백미밥 소고기당면국 고등어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 깍두기			백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치			백미밥 부대찌개 조기구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기		
열량/단백질				541.9/26.2			620.4/19.4			491.1/17.7			667.9/29.3			485/24.2			604.2/27.1		
				1324.8/61.2			1498.3/52.5			1309.9/48.3			1364.3/64.6			1360/70.4			1290.2/53.4		
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 10월 식단표
[일반식(점심저녁형)]

일자	10/11(일)			10/12(월)			10/13(화)			10/14(수)			10/15(목)			10/16(금)			10/17(토)		
오전간식				단감			요거트②			키위			미숫가루우유			요거트			바나나		
열량/단백질				51/0.4			95/3			51.2/0.6			137.3/6.1			95/3			77/1.1		
중식				나물비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 요구르트			잡곡밥 시금치된장국 돈육김치찜 콩나물무침 김치볶음/두부 깍두기			카레라이스 팽이버섯장국 생선가쓰&타르소스 오이나물 깍두기 요구르트			잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈&쌈장 고사리나물 배추김치			잡곡밥 오징어묵국 소고기가지볶음 브로콜리숙회/초장 취나물무침 배추김치			잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기		
오후간식				카스타드 우유			쌀과자 보리차			핫케이크 우유			물만두 등글레차			고구마맛탕 녹차			소보로빵 우유		
열량/단백질				834.7/35.2			586.2/26.3			910/34.4			687.6/42.1			703/36.1			767.7/34.9		
석식				백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치			백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김&양념장 배추김치			백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치			백미밥 콩나물국 코다리무조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기			백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기			백미밥 소고기묵국 가자미구이 느타리버섯볶음 도라지나물 배추김치		
열량/단백질				497/18.4			537.8/29.8			541.3/22.8			562.6/43.1			520.2/28			574.2/24.5		
				1382.7/54			1219/59.1			1502.5/57.9			1387.4/91.3			1318.2/67			1418.9/60.6		
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.

2026년 10월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	10/25(일)			10/26(월)			10/27(화)			10/28(수)			10/29(목)			10/30(금)			10/31(토)		
오전간식				바나나			요거트			키위			요거트			사과			미숫가루우유		
열량/단백질				77/1.1			95/3			32/0.4			95/3			44.8/0.2			137.3/6.1		
중식				잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치			팔찰밥 홍합미역국 버섯잡채 삼겹수육&새우젓 상추,알배추쌈&쌈장 배추김치 김삼태어르신생신잔치			잡곡밥 꽃게된장국 치킨까스&소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트			잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈&쌈장 부추무생채 배추김치			5찬 잡곡밥 콩가루배춧국 낙지볶음 도토리묵무침 숙갓나물 김구이 깍두기			잡곡밥 버섯된장국 오리부추불고기 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치		
오후간식				프렌치토스트 우유			증편 등글레차			모닝빵 우유			찐고구마 보리차			꿀호떡 우유			통밀쿠키 수정과		
열량/단백질				829.7/34.7			689.1/34.5			917.3/32.5			700.3/21.8			732/27.8			768.9/27.1		
석식				백미밥 우거지된장국 오리주물럭 어묵볶음 상추겉절이 배추김치			백미밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기			백미밥 아욱된장국 가자미양념찜 도라지무침 취나물볶음 배추김치			백미밥 들깨미역국 마파두부 표고버섯볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치			백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치			백미밥 순살감자탕 부추달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기		
열량/단백질				570.2/28.1			580.6/29.9			483.6/26.8			476.6/16.2			549.5/27.7			526.2/20.9		
				1476.9/63.9			1364.7/67.4			1432.9/59.7			1271.9/41			1326.3/55.6			1432.4/54.1		
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.