

2026년 04월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

따뜻한 봄기운과 봄비로 봄에 흠뻑 젖어있는 시기입니다. 하지만 미세먼지가 말썽을 부리고 있어서 어르신들의 폐와 기관지 건강에 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 저희 대주주간보호센터에서는 어르신들의 건강하게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*4월의 행사 일정 *

4월 7일 - 상록회 공연

4월 14일 - 봄 나들이 소풍

4월 22일 - 은빛나래 공연

*4월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락해 주십시오. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



오늘은 내가 가수다. 어르신들의 멋진 가창력으로 대주센터가 멋진 공연장이 되었습니다.



은빛나래 공연단이 어르신들을 위해 멋진 공연을 선보이시며 어르신들께 즐거움을 선사 하셨습니다.



위급상황시 어떻게 대응해야 하는지를 배우는 소중한 시간이었습니다.



생신을 맞으신 어르신들을 위하여 멋진 생신 잔치가 열린 시간이었습니다.

2026년 04월 이동서비스 일정

2026 년 04 월

대주재가복지센터

수급자	강승자	생년월일	1942.09.09 (여)	급여개시일	2024.07.30	인정번호	L2007079425	본인부담률	일반 15%	등급	4등급
-----	-----	------	----------------	-------	------------	------	-------------	-------	--------	----	-----

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 08:12~16:26 (8시간 14분) 시작: 39수2004 - 오금자 종료: 72러4187 - 유호근	2 08:10~16:28 (8시간 18분) 시작: 39수2004 - 이현주 종료: 72러4187 - 김준만	3 08:10~16:30 (8시간 20분) 시작: 39수2004 - 김정민 종료: 72러4187 - 이현주	4
5	6 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	7 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	8 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	9 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	10 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	11
12	13 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	14 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	15 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	16 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	17 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	18
19	20 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	21 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	22 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	23 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	24 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	25
26	27 08:00~16:25 (8시간 25분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	28 08:10~16:25 (8시간 15분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	29 08:10~16:25 (8시간 15분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근	30 08:10~16:25 (8시간 15분) 시작: 39수2004 - 황대원 종료: 72러4187 - 유호근		

2026년 04월 식단표

2026년 04월

대주재가복지센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단			백미밥 썩갠어묵국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 돌나물무침 배추김치 (506kcal)	백미밥 무채국 차돌박이숙주찜 호박나물 과일샐러드 배추김치 (719kcal)	백미밥 감자양파국 치킨너겟&머스타드 가지나물 고추장아찌 배추김치 (628kcal)	백미밥 청경채된장국 스크램블에그 두부조림 미나리무침 배추김치 (660kcal)
점심 식단			잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 양배추찜&쌈장 김가루쪽파무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란말이 잔멸치볶음 흑임자연근무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 갯잎쌈&쌈무 세발나물무침 배추김치 (593kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 달래무침 무피클 배추김치 (753kcal)
저녁 식단			잡곡밥 물만둣국 참치김치볶음 온두부찜 머위나물무침 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 들깨시래기국 돈민찌양파볶음 동부목무침 배추겉절이 나박물김치 (442kcal)	잡곡밥 황태국 소불고기 잡채 부추초무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살피망볶음 감자전 양파초절임 배추김치 (618kcal)
오전 간식			핫케이크	양갱&보리차	양송이스프	유과&보리차
오후 간식			블루베리	방울토마토	바나나	단팥빵
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	백미밥 황태무채국 햄구이&케찹 명엽채조림 미나리나물 배추김치 (515kcal)	백미밥 누룽지탕 소고기배추찜 표고버섯볶음 생김구이&달래양념 장 배추김치 (667kcal)	백미밥 건새우아욱국 닭살파프리카무침 갯잎볶음 미역초무침 배추김치 (469kcal)	백미밥 소고기뭇국 메추리알곤약장조림 맛살채소볶음 연근샐러드 깍두기 (695kcal)	백미밥 사골파국 간장제육불고기 탕평채 죽순채소볶음 배추김치 (556kcal)	백미밥 우거지해장국 해물완자조림 파래김자반 돌나물흑임자샐러드 배추김치 (538kcal)
점심 식단	잡곡밥 오징어뭇국 동그랑땡전 두릅숙회&초고추장 감자조림 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭찜 도토리묵&양념장 취나물무침 깍두기 (623kcal)	잡곡밥 들깨무채국 고등어카레구이 무른병아리콩조림 숙주당근무침 배추김치 (574kcal)	봄나물비빔밥 계란후라이 팽이장국 두부조림 양상추샐러드&참깨 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 두부호박국 닭가슴살장조림 새송이버섯볶음 미나리초무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 안매운김치국 우삼겹숙주볶음 브로콜리숙회&초고 추장 도라지나물 깍두기 (592kcal)
저녁 식단	잡곡밥 계란탕 돈육고추참채&꽃빵 가지나물 흑임자치커리무침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 깍두기 (548kcal)	잡곡밥 순대국 공치김치찜 오이나물 부추겉절이 물김치 (824kcal)	잡곡밥 계란실파국 돈사태찜 우영채조림 배추나물 깍두기 (469kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 갯잎나물 고추치절임 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 계란말이 햄아채볶음 치커리겉절이 배추김치 (620kcal)
오전 간식	사과	요플레	에너지바	두유	비피더스	딸기
오후 간식	유과&보리차	물만두	마들렌&유자차	단호박찜	꿀호떡	삶은달걀&보리차

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	백미밥 들기름미역국 콩나물불고기 양배추피망볶음 감자샐러드 배추김치 (912kcal)	백미밥 누룽지탕 훈제오리채소구이 명엽채볶음 단호박찜 배추김치 (912kcal)	백미밥 순두부찌개 소고기곤약조림 방풍나물 세발나물침 배추김치 (586kcal)	백미밥 곰국 닭살구이 마파두부 오이나물 배추김치 (644kcal)	백미밥 배춧국 목살채소볶음 마늘장아찌 김구이 배추김치 (639kcal)	백미밥 황태국 소고기폭찜 더덕구이 실곤약채소무침 배추김치 (509kcal)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 순살가자미찜 단배추나물 고추장아찌 깍두기 (508kcal)	잡곡밥 황태국 떡갈비구이 표고버섯볶음 시금치두부무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 달래된장국 순대야채볶음 깻잎전 숙갓겉절이 깍두기 (668kcal)	잡곡밥 순살감자탕 날치알계란찜 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 우삼겹굴소스볶음 곤드레나물 무생채 배추김치 (859kcal)	잡곡밥 두부찌개 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 배추김치 (531kcal)
저녁 식단	잡곡밥 돈육카레소스 팽이장국 옛날소시지전&케첩 얼갈이겉절이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치찌개 계란말이 파리고추멸치볶음 호박나물 깍두기 (571kcal)	잡곡밥 닭개장 주꾸미숙회&초고추 장 햄채소볶음 브로콜리무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 당면버섯전골 새우살채소전 연근조림 청경채겉절이 물김치 (551kcal)	잡곡밥 우렁된장국 고등어구이 머위나물들깨무침 가지찜 배추김치 (522kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 돈육김치찜 호박부추전 아삭이오이고추무침 물김치 (666kcal)
오전 간식	우유미숫가루	핫케이크	과채주스	비피더스	치즈	썩떡 & 보리차
오후 간식	유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&동글레차	바나나
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	백미밥 들깨고사리탕 해물동그랑땡 시래기된장무침 깻잎찜 배추김치 (577kcal)	백미밥 누룽지탕 돈사태찜 숙주나물무침 김자반 배추김치 (569kcal)	백미밥 온도토리묵국 오징어굴소스볶음 고추찜양념무침 청경채나물 배추김치 (527kcal)	백미밥 된장찌개 채소계란찜 브로콜리두부무침 오이마리무침 배추김치 (585kcal)	백미밥 감자양파국 고등어시래기조림 부추무침 과일샐러드 배추김치 (556kcal)	백미밥 달래된장국 참치김치볶음 온두부찜 머위나물무침 물김치 (707kcal)
점심 식단	잡곡밥 바지락살수제비국 소고기잡채 파리추양념찜 비름나물무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (712kcal)	닭갈국수 추가밥 동태전&양념장 미역초무침 들깨무나물 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 안매운김치국 참스테이크 동부묵김가루무침 청경채나물 깍두기 (917kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 건새우다시마국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (756kcal)
저녁 식단	잡곡밥 새우살애호박국 계란장조림 맛살채소전 마늘쫀지 물김치 (646kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 느타리피망볶음 쌈무 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 돈민찌표고버섯볶음 실곤약채소무침 숙갓겉절이 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 황태무채국 쇠고기떡찜 오징어숙회&초고추 장 치커리사과무침 배추김치 (464kcal)	백미밥 돈육청국장찌개 버섯탕수&소스 계란찜 상추무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 갈비탕 해물파전&양념장 탕평채 취나물무침 배추김치 (824kcal)
오전 간식	비피더스	사과	찜감자&매실차	바람떡&보리차	두유	바나나
오후 간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	플레인요거트

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	백미밥 소고기샤브국 토마토스크램블에그 건새우무조림 썩갠무침 배추김치 (714kcal)	백미밥 어묵국 삼치구이 참깨두부샐러드 양념깻잎지 배추김치 (578kcal)	백미밥 근대된장국 미트볼조림 숙주나물 오복지무침 배추김치 (532kcal)	백미밥 황태국 고등어카레구이 새송이버섯조림 아삭이오이고추무침 배추김치 (619kcal)		
점심 식단	잡곡밥 떡만둣국 반달메추리알조림 맛살채소볶음 돌나물유자청무침 배추김치 (735kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육깻잎전 명엽채볶음 시금치나물 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 콩가루썩국 훈제오리단호박찜 우엉채조림 부추무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 소고기미역국 브로콜리새우볶음 햄계란전 머위들깨무침 배추김치 (555kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 시래기된장국 목살채소볶음 탕평채 오이지무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 계란실파국 닭찜 양배추쌈&쌈장 마늘장아찌 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 반계탕 오징어초무침 감자볶음 도라지나물 깍두기 (895kcal)	잡곡밥 안매운짬뽕국 탕수육&소스 양배추샐러드&키위 드레싱 단무지채무침 배추김치 (670kcal)		
오전 간식	과채주스	그릭요거트	딸기	방울토마토		
오후 간식	과배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	단호박찜		

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

※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산

김치 : 국내산

돼지고기 : 칠레산

소고기 : 미국산

생선 : 국내산/중국산

고춧가루 : 국내산/중국산

채소 : 국내산

과일 : 국내산

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표

2026년 04월 프로그램 일정표

2026년 04월 / 기본형

대주재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:45~11:45(60분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:50(60분)	2 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)	3 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버피트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)	4 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:50(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)
5	6 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 민요체조 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	7 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 사회(전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (상록회) 10:50~11:40(50분)(자) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 실버레크레이션 14:50~15:40(50분)(외)	8 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	9 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)	10 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버피트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	11 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)

12	<p>13 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 민요체조 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>14 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 사회(전체) 야외 나들이 10:00~16:00(360분)</p>	<p>15 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>16 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)</p>	<p>17 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버퍼트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>18 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)</p>
19	<p>20 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 민요체조 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>21 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 대주올림픽 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 실버레크레이션 14:50~15:40(50분)(외)</p>	<p>22 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:00(50분) 사회(전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (은빛나래) 14:00~15:00(60분)(자) 인지(전체) 인지야 놀자 15:00~16:00(60분)</p>	<p>23 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)</p>	<p>24 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버퍼트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>25 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)</p>
26	<p>27 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 민요체조 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 사회(전체) 결핵 검진 13:30~15:30(120분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>28 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 대주올림픽 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 실버레크레이션 14:50~15:40(50분)(외)</p>	<p>29 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)</p>	<p>30 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)</p>		