# 2026년 07월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.
어느덧 한 해의 반환점을 돌았습니다. 푸른 녹음이 짙어지고 본격적인 여름이 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇살과 높은 습도로 인해 건강관리가 더욱 중요한 시기인 지금, 저희 주간보호센터에서는 어르신들의 건강과 안전을 세심하게 살피겠습니다. 여름을 주제로 한 만들기 활동, 건강체조, 노래교실, 게임 등 계절의 즐거움을 느낄 수 있는 프로그램을 준비할 예정입니다.

-대주주간보호센터 공지사항-
*7월의 행사 일정 *
7월 3일 - 시장 놀이
7월 8일 - 상록회 공연
7월 22일 - 은빛나래 공연
※7월 17일(제헌절)도 정상 운영합니다.

*7월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락해주십시오. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.

4,5,6월 생신을 맞은 어르신들을 위한 생신잔치가 열려서 많은 어르신들과 선생님들께서 축하해주셨습니다.

어르신들과 같이 우리나라 대표팀을 응원하는 시간을 가졌습니다.

신나는 노래교실이 열려서 어르신들께서 마음껏 노래실력을 뽐내셨습니다.

6월 호국보훈의 달의 의미를 되새기는 시간이었습니다.

# 2026년 07월 식단표

2026년 07월

**대주재가복지센터**

| 구분 | | | 수(07.01) | 목(07.02) | 금(07.03) | 토(07.04) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | | | 들깨죽<br>버섯장아찌<br>배추김치<br>(225kcal) | 두부고구마죽<br>버섯장아찌<br>배추김치<br>(240kcal) | 흑임자죽<br>버섯장아찌<br>배추김치<br>(269kcal) | 누룽지<br>버섯장아찌<br>배추김치<br>(204kcal) |
| 점심 식단 | | | 잡곡밥<br>황태설렁탕<br>김치전<br>오이고추된장무침<br>도토리묵무침<br>김치<br>(547kcal) | 잡곡밥<br>감자토란국<br>고구마순들깨볶음<br>연두부&양념장<br>깻잎순나물<br>김치<br>(572kcal) | 잡곡밥<br>보리새우 아욱국<br>고추장주물럭<br>비름나물<br>계란찜<br>김치<br>(589kcal) | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>가자미구이<br>청경채겉절이<br>무나물<br>김치<br>(586kcal) |
| 저녁 식단 | | | 잡곡밥<br>들깨무채국<br>꽈리고추닭볶음<br>열무된장나물<br>김치<br>(502kcal) | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>모듬버섯볶음<br>시금치나물<br>김치<br>(536kcal) | 잡곡밥<br>두부콩나물국<br>오징어미나리무침<br>연근조림<br>김치<br>(505kcal) | 잡곡밥<br>어묵감자국<br>동태간장조림<br>얼갈이된장나물<br>김치<br>(495kcal) |
| 오전 간식 | | | 율무차 | 비피더스 | 미숫가루 | 천마차 |
| 오후 간식 | | | 과일 | 찐계란+음료 | 양송이스프 | 카스타드+음료 |
| 구분 | 월(07.06) | 화(07.07) | 수(07.08) | 목(07.09) | 금(07.10) | 토(07.11) |
| 아침 식단 | 흑임자죽<br>버섯조림<br>김치<br>(269kcal) | 들깨버섯죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(234kcal) | 누룽지<br>버섯조림<br>김치<br>(204kcal) | 단호박죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(230kcal) | 녹두죽<br>버섯조림<br>김치<br>(214kcal) | 쇠고기야채죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(253kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥<br>쇠고기국<br>코다리조림<br>애호박나물<br>무생채<br>김치<br>(552kcal) | 잡곡밥<br>두부된장국<br>돈육불고기<br>고사리나물<br>쑥갓유부무침<br>김치<br>(597kcal) | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>잡채<br>고추잎나물무침<br>콩나물무침<br>김치<br>(582kcal) | 비빔밥<br>해물동그랑땡<br>돌나물사과무침<br>김치<br>(597kcal) | 잡곡밥<br>감자호박된장찌개<br>쇠고기팽이버섯볶음<br>죽순야채볶음<br>호박잎찜/쌈장<br>김치<br>(586kcal) | 잡곡밥<br>닭개장<br>꽈리고추멸치볶음<br>돈나물무침<br>참치김치볶음<br>김치<br>(574kcal) |
| 저녁 식단 | 잠곡밥<br>재첩국<br>햄야채볶음<br>취나물무침<br>김치<br>(514kcal) | 잡곡밥<br>떡만두국<br>어묵조림<br>치커리양파무침<br>김치<br>(501kcal) | 잡곡밥<br>북어국<br>두부김치찜<br>깻잎순무침<br>새송이버섯볶음<br>김치<br>(538kcal) | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>닭정육야채볶음<br>달걀찜<br>실곤약채소무침<br>김치<br>(542kcal) | 잡곡밥<br>조갯살실파국<br>고등어(캔)조림<br>오이볶음<br>김치<br>(521kcal) | 잡곡밥<br>어묵국<br>명태전<br>가지나물<br>천사채샐러드<br>김치<br>(553kcal) |
| 오전 간식 | 쌍화차 | 미숫가루 | 과일 | 율무차 | 두유 | 천마차 |
| 오후 간식 | 카스테라+음료 | 단호박찜+음료 | 씨리얼+우유 | 찐감자+음료 | 크림스프 | 롤케익+움료 |

| 구분 | 월(07.13) | 화(07.14) | 수(07.15) | 목(07.16) | 금(07.17) | 토(07.18) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 흑임자죽<br>버섯조림<br>김치<br>(312kcal) | 누룽지<br>메추리알장조림<br>김치<br>(212kcal) | 녹두죽<br>버섯조림<br>김치<br>(214kcal) | 고구마죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(312kcal) | 단호박죽<br>버섯조림<br>김치<br>(262kcal) | 쇠고기야채죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(329kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>야채계란찜<br>건새우마늘쫑<br>양념깻잎지<br>김치<br>(579kcal) | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>청경채볼고기<br>꼬시래기무침<br>열무나물<br>김치<br>(585kcal) | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>수육<br>치커리양파샐러드<br>깻잎순무침<br>김치<br>(582kcal) | 잡곡밥<br>근대된장국<br>코다리무조림<br>청포묵무침<br>배추나물<br>김치<br>(544kcal) | 잡곡밥<br>미역오이냉국<br>제육볶음<br>돌나물유자샐러드<br>콩나물무침<br>김치<br>(600kcal) | 잡곡밥<br>들깨무채국<br>마파두부<br>브로콜리맛살볶음<br>호박나물<br>김치<br>(579kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥<br>북어감자국<br>꽈리고추돈육채조림<br>오이도라지무침<br>가지나물<br>김치<br>(520kcal) | 잡곡밥<br>배추들깨탕<br>닭갈비<br>애호박볶음<br>우엉조림<br>김치<br>(523kcal) | 잡곡밥<br>쇠고기무국<br>적어구이<br>스팸감자채볶음<br>연두부/양념<br>김치<br>(602kcal) | 잡곡밥<br>물만두국<br>동그랑땡야채조림<br>김파무침<br>건새우무조림<br>김치<br>(594kcal) | 잡곡밥<br>미소팽이장국<br>탕수육/소스<br>상추겉절이<br>참치양배추볶음<br>김치<br>(525kcal) | 잡곡밥<br>시금치두부된장국<br>해물콩나물찜<br>마늘쫑감자조림<br>다시마채무침<br>김치<br>(514kcal) |
| 오전 간식 | 쌍화차(요구르트) | 미숫가루 | 과일 | 울무차 | 플레인요거트 | 천마차 |
| 오후 간식 | 카스테라/음료 | 찐고구마 | 씨리얼/우유 | 단호박찜 | 양송이스프 | 만다린/음료 |
| 구분 | 월(07.20) | 화(07.21) | 수(07.22) | 목(07.23) | 금(07.24) | 토(07.25) |
| 아침 식단 | 흑임자죽<br>버섯조림<br>김치<br>(312kcal) | 들개버섯죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(234kcal) | 누룽지<br>버섯조림<br>김치<br>(212kcal) | 단호박죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(284kcal) | 고구마죽<br>버섯조림<br>김치<br>(289kcal) | 쇠고기야채죽<br>메주리알장조림<br>김치<br>(274kcal) |
| 점심 식단 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>순살임연수구이<br>탕평채<br>참나물겉절이<br>김치<br>(607kcal) | 잡곡밥<br>뼈없는 우거지탕<br>메추리표고버섯조림<br>취나물들기름볶음<br>오이바삭이고추쌈무침<br>김치<br>(616kcal) | 열무보리비빔밥/강된장<br>유뷰장국<br>메밀전병<br>느타리버섯볶음<br>토마토그린샐러드<br>김치<br>(555kcal) | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>찹스테이크<br>가지찜/앙념장<br>양배추샐러드<br>김치<br>(601kcal) | 잡곡밥<br>돈육된장찌개<br>오징어쪽파무침<br>감자채볶음<br>파래무침<br>김치<br>(554kcal) | 잡곡밥<br>곰탕<br>새송이버섯조림<br>멸치견과류볶음<br>마늘쫑무침<br>김치<br>(579kcal) |
| 저녁 식단 | 잡곡밥<br>얼큰콩나물국<br>훈제오리청경채복음<br>미역줄기볶음<br>상추파채무침<br>김치<br>(594kcal) | 잡곡밥<br>감자양파국<br>차돌박이숙주볶음<br>부추사과겉절이<br>김치<br>(589kcal) | 잡곡밥<br>바지락조개탕<br>적어조림<br>계란말이<br>실곤약야채무침<br>김치<br>(624kcal) | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>꽁치캔무조림<br>마카로니샐러드<br>비름나물무침<br>김치<br>(546kcal) | 잡곡밥<br>홍합살무국<br>닭살냉채<br>애호박양파볶음<br>조미김<br>김치<br>(579kcal) | 잡곡밥<br>유부김치국<br>너비아니구이<br>상추나물<br>감자조림<br>김치<br>(547kcal) |
| 오전 간식 | 쌍화차(요구르트) | 미숫가루 | 씨리얼/우유 | 율무차 | 플레인요거트 | 천마차 |
| 오후 간식 | 카스테라/음료 | 찐감자 | 과일 | 단호박찜 | 크림스프 | 치즈케익/음료 |

| 구분 | 월(07.27) | 화(07.28) | 수(07.29) | 목(07.30) | 금(07.31) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 식단 | 흑임자죽<br>버섯조림<br>김치<br>(312kcal) | 누룽지<br>메추리알장조림<br>김치<br>(212kcal) | 녹두죽<br>버섯조림<br>김치<br>(214kcal) | 연두부죽<br>메추리알장조림<br>김치<br>(209kcal) | 들깨죽<br>버섯조림<br>김치<br>(262kcal) | |
| 점심 식단 | 잡곡밥<br>감자호박국<br>돈까스/소스<br>야채샐러드<br>양념깻잎지<br>김치<br>(559kcal) | 잡곡밥<br>무채국<br>제육볶음<br>콩나물파무침<br>파프리카양배추볶음<br>김치<br>(646kcal) | 잡곡밥<br>어묵국<br>닭갈비<br>숙주나물<br>오이참깨무침<br>김치<br>(501kcal) | 나물비빔밥<br>유부버섯된장국<br>만두찜<br>단무지무침<br>김치<br>(549kcal) | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>삼치간장구이<br>마카로니샐러드<br>호박새우젓볶음<br>김치<br>(606kcal) | |
| 저녁 식단 | 잡곡밥<br>배추국<br>가자미무조림<br>메밀묵/양념장<br>브로콜리깨소스무침<br>김치<br>(598kcal) | 잡곡밥<br>시락국<br>참치두부조림<br>가지버섯볶음<br>깻잎순나물<br>김치<br>(592kcal) | 잡곡밥<br>시금치토장국<br>열무물김치<br>강된장<br>돈채버섯볶음<br>무생채<br>(601kcal) | 잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>코다리조림<br>아몬드멸치볶음<br>계란찜<br>김치<br>(598kcal) | 잡곡밥<br>순두부계란국<br>돈육고추장볶음<br>건파래파무침<br>숙주나물<br>김치<br>(569kcal) | |
| 오전 간식 | 쌍화차(요구르트) | 미숫가루 | 두유 | 율무차 | 비피더스 | |
| 오후 간식 | 치즈케익/음료 | 찐고구마/음료 | 과일 | 단호박찜/음료 | 양송이스프 | |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 김치 : 중국산 돼지고기 : 국내산 소고기 : 미국산 닭:국내산
고춧가루 : 국내산/중국산 두부,순두부:외국산 곰국:국내산 홍합:국내산
단배추 : 국내산 얼갈이: 국내산 만두:국내산 탕수육:국내산, 조개살:중귝산
배추김치:중국산 가자미:외국산 참치캔:원양산

# 2026년 07월 프로그램 일정표

2026년 07월 / 기본형

**대주재가복지센터**

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 웃음치료<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 2<br>**신체(전체)** 목욕하기<br>09:00~11:35(155분)<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**기타(전체)** 영화감상<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 노래교실<br>14:40~15:40(60분)(외) | 3<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 실버피트니스<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 4<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 젊음을 향해<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>14:40~15:40(60분) |
| 5 | 6<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 민요체조<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 7<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**사회(전체)** 재능이 좋아 기부가 좋아 (상록회)<br>10:40~11:40(60분)(자)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 실버레크레이션<br>14:40~15:40(60분)(외) | 8<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 웃음치료<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 9<br>**신체(전체)** 목욕하기<br>09:00~11:35(155분)<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 노래교실<br>14:40~15:40(60분)(외) | 10<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 실버피트니스<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**사회(전체)** 프리마켓(달란트시장)<br>14:40~15:40(60분) | 11<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 젊음을 향해<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>14:40~15:40(60분) |
| 12 | 13<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 민요체조<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 14<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 실버레크레이션<br>14:40~15:40(60분)(외) | 15<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 웃음치료<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**기타(전체)** 간호 교육<br>14:40~15:40(60분) | 16<br>**신체(전체)** 목욕하기<br>09:00~11:35(155분)<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 노래교실<br>14:40~15:40(60분)(외) | 17 제헌절 .<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 실버피트니스<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 18<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 젊음을 향해<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>14:40~15:40(60분) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | 20<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 민요체조<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 21<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 실버레크레이션<br>14:40~15:40(60분)(외) | 22<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 웃음치료<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:00(50분)<br>**사회(전체)** 재능이 좋아 기부가 좋아 (은빛나래)<br>14:00~15:00(60분)(자)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>15:00~15:40(40분) | 23<br>**신체(전체)** 목욕하기<br>09:00~11:35(155분)<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 노래교실<br>14:40~15:40(60분)(외) | 24<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 실버피트니스<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 25<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 젊음을 향해<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>14:40~15:40(60분) |
| 26 | 27<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 민요체조<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 28<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 대주올림픽<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 실버레크레이션<br>14:40~15:40(60분)(외) | 29<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**인지(전체)** 웃음치료<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | 30<br>**신체(전체)** 목욕하기<br>09:00~11:35(155분)<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>10:40~11:40(60분)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 노래교실<br>14:40~15:40(60분)(외) | 31<br>**사회(전체)** 세상 뉴스 전하기<br>09:40~09:50(10분)<br>**신체(전체)** 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭)<br>09:50~10:05(15분)<br>**신체(전체)** 족욕 및 발 마사지<br>10:05~10:30(25분)<br>**신체(전체)** 실버피트니스<br>10:40~11:40(60분)(외)<br>**신체(전체)** 재활운동<br>13:10~14:30(80분)<br>**인지(전체)** 인지야 놀자<br>14:40~15:40(60분) | |