

2026년 08월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

폭염이 기승을 부리는 8월입니다. 감기와 식중독 증세가 확산되고 있어 주의가 필요한 시기입니다. 저희 대주주간보호센터에서는 어르신들께서 건강하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 최선을 다해 모시겠습니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*8월의 행사 일정 *

8월 4일 - 상록회 공연

※8월 15일(광복절), 8월 17일(대체 공휴일)도 정상 운영합니다.

*8월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정 일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락해주시요. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



장염을 주제로 유익한 간호수업이 진행되었습니다.



대주 장터가 열려 즐거운 시장놀이가 진행되었습니다.



7월 17일 제헌절을 맞아 헌법책을 만들어보며 제헌절의 의미를 생각해 보는 시간이었습니다



상록회 공연팀이 멋진 전통무대를 선보이며 어르신들과 흥을 돋우는 즐거운 시간이었습니다.



2026년 08월 식단표

2026년 08월

대주재가복지센터

구분						토(08.01)
아침 식단						단호박죽 메추리알장조림 김치 (329kcal)
점심 식단						잡곡밥 도토리묵냉국 순대야채볶음 김치전 취나물무침 김치 (638kcal)
저녁 식단						잡곡밥 오징어국 미트볼야채조림 오이도라지무침 김치 (521kcal)
오전 간식						천마차
오후 간식						카스타드/음료
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	들깨버섯죽 메추리알장조림 김치 (234kcal)	누룽지 버섯조림 김치 (204kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	쇠고기야채죽 메추리알장조림 김치 (329kcal)
점심 식단	잡곡밥 감자들깨국 훈제오리/쌈무 미역줄기볶음 참나물겉절이 김치 (502kcal)	잡곡밥 된장찌개 수육/쌈채소 계란찜 무생채 김치 (624kcal)	잡곡밥 콩국수 떡갈비 도토리묵/양념장 참치야채무침 김치 (564kcal)	잡곡밥 닭곰탕 어묵야채볶음 멸치볶음 비름나물 김치 (598kcal)	잡곡밥 유부김치국 쇠고기숙주볶음 고구마샐러드 열무나물 김치 (613kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 닭살조림 가지양파볶음 오이도라지무침 김치 (556kcal)
저녁 식단	잡곡밥 대구탕 너비아니 취나물무침 김치 (596kcal)	잡곡밥 황태채미역국 순살고등어조림 어묵파프리카볶음 김치 (538kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 스팸감자채볶음 청경채고추장무침 김치 (523kcal)	잡곡밥 근대된장국 적어구이 숙갓오이생채 김치 (507kcal)	잡곡밥 짬뽕국 두부조림 깻잎지 김치 (532kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 감자조림 치커리양파무침 김치 (520kcal)
오전 간식	쌍화차(요구르트)	두유	율무차	비피더스	화채	천마차
오후 간식	치즈케익/음료	찐감자/음료	과일	찐계란/음료	콩국	카스타드/음료

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (262kcal)	누룽지 메추리알장조림 김치 (212kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	고구마죽 메추리알장조림 김치 (229kcal)	들깨죽 버섯조림 김치 (262kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (289kcal)
점심 식단	잡곡밥 황태순두부찌개 안동찜닭 깻잎지 비름나물된장무침 김치 (553kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 쭈삼불고기 버섯파프리카볶음 상추쌈 김치 (582kcal)	잡곡밥 부대찌개 감자조림 청포묵김무침 열무나물 김치 (579kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 코다리강정 게란말이 오이부추겉절이 김치 (609kcal)	잡곡밥 곰국 김치전 미역초무침 단무지무침 김치 (552kcal)	쇠고기콩나물밥 팽이된장국 케이준샐러드 조미김 김치 (581kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨무채국 꼬마고기완자전 호박나물 김치 (533kcal)	잡곡밥 시래기된장국 생선까스/소스 치커리양파무침 김치 (552kcal)	잡곡밥 동태탕 미트물떡조림 취나물나물 김치 (575kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 닭가슴살냉채 두부조림 김치 (555kcal)	잡곡밥 바지락미역국 비엔나케첩볶음 참나물무침 김치 (513kcal)	잡곡밥 황태무국 돼지고기김치볶음 오이고추된장무침 김치 (518kcal)
오전 간식	쌍화차	두유	콩국	율무차	비피더스	천마차
오후 간식	카스테라/음료	단호박찜/음료	과일	찐계란/음료	팔방수	만다린/음료
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	들깨죽 메추리알장조림 김치 (234kcal)	누룽지 버섯조림 김치 (204kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)	족두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	쇠고기야채죽 메추리알장조림 김치 (329kcal)
점심 식단	잡곡밥 파육개장 두부조림 호박새우젓볶음 실곤약야채무침 김치 (558kcal)	잡곡밥 도토리묵김치묵사발 돈육볶음 계란찜 상추겉절이 김치 (624kcal)	잡곡밥 콩나물국 탕수육 무생채 가지나물 김치 (653kcal)	잡곡밥 청국장찌개 닭야채볶음 표고버섯메추리알조림 배도라지무침 김치 (563kcal)	잡곡밥 김치수제비국 우육팽이버섯불고기 계란말이 오이부추무침 김치 (581kcal)	잡곡밥 배추들깨국 고구마카레 찐만두/양념장 해초샐러드 김치 (661kcal)
저녁 식단	잡곡밥 아욱된장국 순살아귀찜 새송이버섯볶음 김치 (536kcal)	잡곡밥 순두부찌개 코다리조림 비름나물 김치 (520kcal)	잡곡밥 오이냉국 잡채 호박나물 김치 (515kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 적어조림 얼갈이된장무침 김치 (510kcal)	잡곡밥 복어국 미트물조림 미나리나물 김치 (523kcal)	잡곡밥 감자양파국 맛살냉채 깻순나물 김치 (515kcal)
오전 간식	쌍화차	미숫가루	씨리얼/우유	율무차	플레인요거트	천마차
오후 간식	카스테라/음료	찐고구마/음료	과일	단호박찜/음료	화채	치즈케익/음료

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	누룽지 메추리알장조림 김치 (212kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	고구마죽 메추리알장조림 김치 (312kcal)	들깨죽 버섯조림 김치 (262kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)
점심 식단	잡곡밥 가시오이냉국 야채계란말이 참나물무침 파래자반볶음 김치 (594kcal)	잡곡밥 감자국 소불고기 상추오이겉절이 무말랭이지 김치 (618kcal)	잡곡밥 근대된장국 임연수구이 피망잡채 양념깻잎지 김치 (595kcal)	잡곡밥 들깨미역국 햄마늘쫄볶음 새송이버섯버터구이 열무겉절이 김치 (558kcal)	잡곡밥 바지락살무국 돈묵살김치찜 연두부/양념장 아삭고추된장무침 김치 (595kcal)	잡곡밥 시락국 간장찜닭 감자채볶음 부추단무지무침 김치 (593kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배추국 두부양념조림 새송이맛살볶음 김치 (561kcal)	잡곡밥 복어국 김치전 호박양파볶음 김치 (517kcal)	잡곡밥 소고기국 닭야채볶음 계란찜 김치 (578kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 고등어무조림 멸치마늘쫄볶음 김치 (579kcal)	잡곡밥 어묵국 메추리알소세지볶음 호박나물 김치 (565kcal)	잡곡밥 두부된장찌개 어묵맛살조림 미나리오이초무침 김치 (552kcal)
오전 간식	쌍화차	두유	콩국	비피더스	미숫가루	천마차
오후 간식	치즈케익/음료	찐감자/음료	과일	찐계란/음료	크림스프	카스타드/음료
구분	월(08.31)					
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)					
점심 식단	잡곡밥 시래기들깨국 고구마닭갈비 보리새우부추전 숙주나물 김치 (684kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 호박된장찌개 가자미구이 비름나물고추장무침 김치 (501kcal)					
오전 간식	쌍화차					
오후 간식	카스테라/음료					

※ 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 배추김치:중국산

두부,순두부:외국산 코다리:러시아산 미트볼:돼지고기(국내산)

참치캔:원양산 황태채:러시아산 바지락살:중국 너비아니:중국산

명태포:러시아산 가자미:외국산 탕수육:국내산

2026년 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 기본형

대주재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)
2	3 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	4 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 전체 (전체) 재능이 좋아 기부 가 좋아 (상록회) [사회] 10:40~11:40(60분)(자) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	5 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	6 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 여가활동 (전체) 영화감상 [기타] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	7 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버피트니스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민 체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)

9	<p>10 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>11 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>12 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>13 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>14 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버피트니스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>15 광복절 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>
16	<p>17 대체공휴일(8.15) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>18 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>19 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 교육 (전체) 간호 교육 [기타] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>20 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 여가활동 (전체) 영화감상 [기타] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>21 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버피트니스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>22 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>

23	<p>24 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>25 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>26 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>27 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>28 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버피트니스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>29 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 노래가 좋아 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>
30	<p>31 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>					