

2026년 10월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

찬바람이 불기 시작하는 10월입니다. 아침, 저녁은 쌀쌀하고 낮에는 무더워서 온도차가 있는 계절입니다. 항상 감기 조심하시기 바랍니다. 저희 대주주간보호센터에서는 항상 어르신들의 건강과 행복을 위해 최선을 다하겠습니다. 즐겁고 행복한 10월이 되시기 바랍니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*10월의 행사 일정 *

10월 6일 - 상록회 공연

10월 20일 - 가을 소풍

10월 26일 - 독감, 코로나 백신 접종

10월 28일 - 은빛나래 공연

*10월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정 일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락해주시고요. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



7,8,9월 생신을 맞으신 어르신들을 함께 축하하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.



재미있고 신기한 마술공연을 선보여 어르신들에게 추억과 재미를 선보이는 시간이었습니다.



추석을 맞아 옷놀이 한마당이 펼쳐져 다함께 즐기는 시간이 되었습니다.



화재나 재난 상황시 익혀야 할 행동요령을 직접 배워보고 같이 따라해보는 시간을 가졌습니다.



2026년 10월 식단표

2026년 10월

대주제가복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단				고구마죽 메추리알조림 김치 (312kcal)	들깨죽 버섯조림 김치 (262kcal)	단호박죽4 메추리알장조림 김치 (230kcal)
점심 식단				잡곡밥 시락국 호박볶음 오이도라지무침 김치 (479.4kcal)	잡곡밥 새우살무국 한우버섯불고기 파란나물 무생채 김치 (458kcal)	잡곡밥 곰국 베이컨팽이버섯 버섯오이절임 참나물무침 김치 (642.1kcal)
저녁 식단				잡곡밥 부추계란국 떡갈비마늘구이 깻잎지 김치 (582.5kcal)	잡곡밥 호박된장국 생선까스/소스 꽃맛살샐러드 김치 (581kcal)	잡곡밥 어묵무국 계란찜 열무나물 김치 (506.9kcal)
오전 간식				비피더스	미숫가루	대추차
오후 간식				단호박찜/음료	감자스프	치즈케익/음료
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	백미밥 들깨미역국 참치김치볶음 두부구이 오복지무침 깍두기 (520.1kcal)	백미밥 어묵숙갓국 채소달걀찜 건새우마늘중볶음 시금치나물 배추김치 (537kcal)	백미밥 유부맑은국 섭산적구이 잔멸치파리고추볶음 미니새송이버섯조림 배추김치 (612.9kcal)	백미밥 콩나물국 두부양념조림 청경채나물 채어묵볶음 배추김치 (589.2kcal)	백미밥 달걀파국 돈육장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치 (503.5kcal)	백미밥 다시마무채국 소고기버섯볶음 도라지무침 가지나물 배추김치 (510.4kcal)
점심 식단	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 양념깻잎지 늪은호박조림 배추김치 (493.5kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찜 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치 (562.9kcal)	짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트 (704.5kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 고사리볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (501.8kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치 (574.1kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치 (487.5kcal)
저녁 식단	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치 (541.9kcal)	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기 (618.4kcal)	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치 (517.8kcal)	백미밥 쇠고기당면국 적어무조림 미나리숙주나물 맛살팽이버섯전 깍두기 (667.9kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치 (485kcal)	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기 (608.3kcal)
오전 간식	토마토	요플레	바나나	미숫가루우유	요플레	오렌지
오후 간식	우유 파배기	식혜 증편	우유 프렌치토스트	약과 대추차	매실차 쌀과자	찐감자 두유

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	백미밥 북엇국 섭산적 진미채무침 방아잎나물 배추김치 (605.1kcal)	백미밥 소고기뭇국 비엔나소시지볶음 잔멸치아몬드조림 고구마순나물 배추김치 (537.1kcal)	백미밥 감자맑은국 오징어굴소스볶음 숙주나물 늪은호박조림 배추김치 (467.9kcal)	백미밥 근대된장국 스크램블에그 시금치나물 쥐어채볶음 배추김치 (498.2kcal)	백미밥 썩갠어묵국 마파두부 건새우마늘종볶음 깻잎순나물 배추김치 (573.4kcal)	백미밥 감자양파국 비엔나케첩볶음 열무나물 연근조림 배추김치 (528.3kcal)
점심 식단	참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샬레드 깍두기 요구르트 (590.3kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기 (507.2kcal)	카레라이스 팽이버섯장국 생선가스&타르타르 소스 오이나물 깍두기 요구르트 (597.6kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 고사리나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (579.1kcal)	잡곡밥 오징어무국 (사복)소고기가지볶 음 취나물무침 배추김치 컬리플라워브로콜리 숙회 (543.3kcal)	잡곡밥 아욱된장국 사각어묵볶음 돈사태찜 부추양파무침 깍두기 (557.4kcal)
저녁 식단	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치 (492.4kcal)	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 썩갠두부무침 구이김&양념장 배추김치 (510.8kcal)	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 열무된장나물 도토리묵무침 배추김치 (541.3kcal)	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (562.6kcal)	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기 (520.2kcal)	백미밥 소고기뭇국 가자미카레구이 도라지볶음 느타리버섯볶음 배추김치 (574.2kcal)
오전 간식	단감	요플레	키위(사복)	미숫가루우유	요플레	바나나
오후 간식	우유 카스타드	쌀과자 보리차	우유 핫케이크	물만두+양념장 동글레차	녹차 고구마맛탕	우유 소보로빵
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	백미밥 들깨무채국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치 (543.3/26.1kcal)	백미밥 달걀파국 참치채소볶음 검정콩조림 브로콜리깨소스무침 배추김치 (598/32.7kcal)	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 양배추나물 배추김치 썩갠두부무침 (494.9/26.3kcal)	백미밥 쇠고기미역국 달걀장조림 미니새송이버섯볶음 오이나물 배추김치 (573.8/22.2kcal)	백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치 (505.9/21.5kcal)	백미밥 홍합살뭇국 베이컨스크램블에그 청경채나물 잔멸치볶음 배추김치 (482.7/25.6kcal)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기 (580.5kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치 (590.5kcal)	버섯영양밥*양념장 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지무침 깍두기 요구르트 (584.1kcal)	잡곡밥 근대된장국 사각어묵볶음 단호박해물찜 양배추나물 깍두기 (483kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치 (497.8kcal)	잡곡밥1/2 닭갈국수 연두부새싹샐레드(참깨드레싱) 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스 (553.9kcal)
저녁 식단	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치 (549.3kcal)	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치 (589.3kcal)	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치 (551kcal)	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 부추콩가루찜 도토리묵무침 깍두기 (608.2kcal)	백미밥 시금치된장국 적어구이 건파래자반 애호박새우젓볶음 깍두기 (479kcal)	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 깍두기 (590.4kcal)
오전 간식	오렌지	요플레	사과	미숫가루우유	요플레	미숫가루우유
오후 간식	우유 햄치즈샌드위치	증편 수정과	두유 미니와플	통밀쿠키 녹차	보리차 수수부꾸미	쌀과자 동글레차

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	백미밥 북엇국 쇠고기장조림 건새우마늘종볶음 김구이&양념장 배추김치 (522.7kcal)	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 감자조림 열무나물 배추김치 (507.6kcal)	백미밥 두부새우젓국 너비아니구이 볼어묵조림 양념깻잎지 배추김치 (553.7kcal)	백미밥1/2 소고기떡국 닭살굴소스조림 북어포무침 건파래자반 배추김치 (630.9kcal)	백미밥 감자달걀국 마파두부 숙주나물 가지볶음 배추김치 (540kcal)	백미밥 황태채뭇국 섭산적구이 깻잎순나물볶음 연근아몬드조림 배추김치 (582kcal)
점심 식단	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (591.3kcal)	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치 (532.1kcal)	잡곡밥 크림스프 치킨가스/소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트 (625.2kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추무생채 상추쌈&쌈장 배추김치 (592.5kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 호박잎나물 도토리묵무침 깍두기 (514.2kcal)	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스 타드소스 청경채겉절이 마늘종맛살볶음 배추김치 (559.3kcal)
저녁 식단	백미밥 우거지된장국 오리주물럭 상추겉절이 늪은호박조림 배추김치 (534.6kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기 (580.6kcal)	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치 (508.6kcal)	백미밥1/2 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 배추김치 브로콜리숙회+초고 추장 (474kcal)	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치 (549.5kcal)	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기 (576kcal)
오전 간식	바나나	요플레	키위	요플레	사과	미숫가루우유
오후 간식	우유 프렌치토스트	동굴레차 증편	모닝빵 우유	보리차 찜고구마	우유 꿀호떡	통밀쿠키 수정과

※ 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 10월 프로그램 일정표

2026년 10월 / 기본형

대주재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 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) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버퍼트너스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	2 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) 실버퍼트너스 [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)	3 개천절 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) 마술공연 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 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) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	6 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) 전체 (전체) 재능이 좋아 기부가 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)	7 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) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 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) 인지가 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)	9 한글날 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) 실버퍼트너스 [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)	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) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 마술공연 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)

11	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) 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)	13 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)	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) 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)	15 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)	16 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)	17 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) 마술공연 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)
18	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) 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)	20 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 전체 (전체) 야외 나들이 [사회] 10:00~15:30(330분)	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) 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)	22 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)	23 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)	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) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 마술공연 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)

	<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) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~13:50(40분) 전체 (전체) 코로나19 백신 접종 [사회] 14:00~15:30(90분)</p>	<p>27 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>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) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:00(50분) 전체 (전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (은빛나래) [사회] 14:00~15:00(60분)(자) 인지기능 (전체) 인지가 놀자 [인지] 15:00~15:30(30분)</p>	<p>29 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>30 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) 인지가 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<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) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 마술공연 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>
--	--	---	---	---	---	--