

12월의 활동사진



네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

2026년 1월 프로그램 계획표



Happy New Year!
새해 복 많이 받으세요!



오전
활동

오후
활동

1월 6일(화) 어르신 생신잔치
1월 생신 주인공 : 박*봉, 이*원, 박*연,
서*늬, 김*애, 김*순 어르신
1월 1일 센터 정상 운영합니다.

1(목)

2(금)

3(토)

바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스

청춘더하기
(전문강사)

주은 인지
미술 활동

인지게임

선택형
인지활동

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

달력
만들기

스트레칭+노래

체조+노래

스트레칭+노래

5(월)

6(화)

7(수)

8(목)

9(금)

10(토)

오전
활동

오후
활동

바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스

레크레이션
볼링

실버스포츠
(전문강사)

보드게임
(전문강사)

청춘더하기
(전문강사)

실버 레크레이션
(전문 강사)

인지게임

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)



특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

선택형
인지활동

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

동 화
구 연

체조+노래

스트레칭+노래

레크레이션+노래

스트레칭+노래

체조+노래

스트레칭+노래

12(월)

13(화)

14(수)

15(목)

16(금)

17(토)

오전
활동

오후
활동

바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스

레크레이션
축구

실버스포츠
(전문강사)

보드게임
(전문강사)

청춘더하기
(전문강사)

실버 레크레이션
(전문 강사)

인지게임

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

선택형
인지활동

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

주은 인지
학습 활동

체조+노래

스트레칭+노래

레크레이션+노래

스트레칭+노래

체조+노래

스트레칭+노래

19(월)

20(화)

21(수)

22(목)

23(금)

24(토)

오전
활동

오후
활동

바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스

레크레이션
투호 놀이

실버스포츠
(전문강사)

보드게임
(전문강사)

청춘더하기
(전문강사)

실버 레크레이션
(전문 강사)

인지게임

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

선택형
인지활동

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

주은 인지
미술 활동

체조+노래

스트레칭+노래

레크레이션+노래

스트레칭+노래

체조+노래

스트레칭+노래

26(월)

27(화)

28(수)

29(목)

30(목)

31(토)

오전
활동

오후
활동

바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스

레크레이션
콩주머니

실버스포츠
(전문강사)

보드게임
(전문강사)

청춘더하기
(전문강사)

실버 레크레이션
(전문 강사)

인지게임

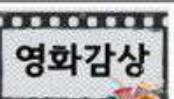
특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

신체검사
(혈당, 체중)

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)

선택형
인지활동

특화PG
(바디스파이더,
공기압 마사지 등)



체조+노래

스트레칭+노래

레크레이션+노래

스트레칭+노래

체조+노래

스트레칭+노래

위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

2026년 1월 식단표

끼니		1월1일		1월2일		1월3일	
오전간식		아채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	1. 육류 :돈육, 계육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 홍제오리(국내산, 중국산) 2. 알류 :알,잡알,흑미 (국내산), 잡곡(중국산, 국내산), 누룽지(국내산) 3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부,유부(외국산), 베이키드빈스(수입산), 콩(중국산, 국내산) 4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 세네갈, 모로코산), 이면수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 원양산) 5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(원양산), 너비아니, 닭강정, 깐풍기(국내산), 스모그, 소세지, 부대羹, 완자(국내산, 외국산), 팥박, 만두(국내산) 6. 김치류 :배추김치(배추:국내산, 고춧가루 :중국산), 볼동, 열갈이(국내산), 맛김치, 고춧가루(중국산)	흑미밥 달콤탕 해물동그랑땡 미역조무침 땅콩조림 저염김치 돼지고기타코		퀴노아밥 만두국 메추리알당근조림 우영채들깨볶음 참나물유자청무침 저염김치		해물볶음우동 1/2쌀밥 미소장국 불어묵볶음 그린샐러드+딸기드레싱 아채피클	
중식		보리밥		쥐논이콩밥		수수밥	
오후간식		오징어무국		우거지해장국		쇠고기무국	
건강한		연두부+참깨흑임자 D		코다리찜		참치김치볶음	
석식		양배추볶음 얼무나물 저염김치		느타리파프리카볶음 배추겉절이 저염김치		탕평채 깻순들깨나물 저염김치	
끼니		1월5일		1월6일		1월7일	
오전간식		들깨죽		계란아채죽		소고기미역죽	
활력이 있는		보리밥		발아현미밥		발아현미밥	
중식		건새우다시마맑은국 오리주물럭 카레감자볶음 치커리무침 저염김치		돈육감자탕 맛살계란말이 오이무침 얼갈이나물 저염김치		들깨탕 안동찜닭 가지새우살피망볶음 치커리유자청무침 저염김치	
오후간식		카스테라&옥수수크림스프		단호박찜&요구르트		떡볶이&소시지 365일 건강관리전문 고함술 무료	
건강한		병아리콩밥		흑미밥		쥐논이콩밥	
석식		시래기된장국 돼지고기장조림 브로콜리양파볶음 청경채나물 저염김치		바지락미역국 순살가자미구이 숙주나물 마늘종고추장무침 저염김치		소고기버섯전골 두부참치조림 마늘종볶음 얼무나물 저염김치	
끼니		1월12일		1월13일		1월14일	
오전간식		들깨죽		계란아채죽		소고기미역죽	
활력이 있는		병아리콩밥		퀴노아밥		보리밥	
중식		감자사골국 훈제오리구이 도토리묵김가루무침 부추무생채 저염김치		매생이두부국 새우살피망볶음 콩조림 오이양파무침 저염김치		갈비탕 닭살굴소스볶음 미역줄기맛살볶음 양배추샐러드 저염김치	
오후간식		참치죽		리얼견과류바나나우유		떡볶이&소시지 365일 건강관리전문 고함술 무료	
건강한		흑미밥		수수밥		발아현미밥	
석식		청국장찌개 임연수어구이 단호박아몬드조림 고춧잎무침 저염김치		돼지고기감자찌개 한식잡채 두부멸치조림 브로콜리숙회&조장 각두기		조개된장국 돈육족자 호박느타리들깨볶음 실근약채소무침 저염김치	
끼니		1월19일		1월20일		1월21일	
오전간식		들깨죽		계란아채죽		소고기미역죽	
활력이 있는		발아현미밥		뿌리채소버섯영양밥		자조밥	
중식		콩비지꽃게탕 참치채소전 통마늘병아리콩조림 아욱무침 저염김치		두부훈합살된장국 훈제오리구이 상추쌈+저염쌈장 청경채나물 저염김치		바지락순두부찌개 고등어구이 파채무침 애호박들깨볶음 저염김치	
오후간식		요플레&믹스견과		매생이죽		블랙올리브샐러드*오리연달드레싱	
건강한		쥐논이콩밥		흑미밥		수수밥	
석식		달걀파국 가자미미네썸 숙주나물무침 간장깻잎 저염김치		북어배추국 돼지고기채소볶음 김구이 숙갓무침 저염김치		모듬어묵국 탕수육 감자아몬드샐러드 비트무생채 저염김치	
끼니		1월26일		1월27일		1월28일	
오전간식		들깨죽		계란아채죽		소고기미역죽	
활력이 있는		퀴노아밥		해물볶음우동		보리밥	
중식		만두국 메추리알당근조림 우영채들깨볶음 참나물유자청무침 저염김치		1/2쌀밥 미소장국 불어묵볶음 그린샐러드+딸기드레싱 아채피클		건새우다시마맑은국 오리주물럭 카레감자볶음 치커리무침 저염김치	
오후간식		수수부추&365일 건강관리전문 고함술 무료		견과류계란죽		카스테라&옥수수크림스프	
건강한		쥐논이콩밥		수수밥		병아리콩밥	
석식		우거지해장국 코다리찜 느타리파프리카볶음 배추겉절이 저염김치		쇠고기무국 참치김치볶음 탕평채 깻순들깨나물 저염김치		시래기된장국 돼지고기장조림 브로콜리양파볶음 청경채나물 저염김치	

1월 주은 가정통신문

새로운 해, 새로운 날을 맞이하는 1월이 돌아왔습니다.
2026년, 붉은 말의 해인 병오년(丙午年)입니다.
활력과 열정, 변화를 상징하는 해인 만큼, 좋은 소식은 발빠르게 도착하고
항상 따뜻하며 활력 넘치는 한해가 되길 바랍니다.
시니어데이케어 주은 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?
저희 센터도 2026년을 맞이하여 새로운 변화를 앞두고 있습니다.
언제나 어르신들을 위해 멈추지 않고 도전하는 주은 광명센터가 되겠습니다.

📅 1월 센터 주요일정

1월 1일(목)	신정 센터 정상 운영
1월 9일(화)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 박*봉, 이*원, 박*언, 서*눔, 김*애, 김*순 어르신

📅 12월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 12월 3일(수) | 지문등 사전등록
- 12월 5일(금) | 어르신 생신 잔치
- 12월 19일(금) | 주은 수료식
- 12월 25일(목) | 크리스마스 기념 행사

▶ 1월 1일(목) 신정에도 센터 정상 운영하오니 센터 이용에 참고해주시고.

▶ 토요일에는 석식 미운영합니다.

▶ 월 이용계획서 제출 후 변동 사항은 최소 이틀 전에 안내 부탁드립니다.

▶ 주은 센터에서는 가족요양, 방문요양 서비스도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양 이용 계획이 있으신 보호자님께서 센터로 연락해 주시면 상담 안내 드리겠습니다.

▶ 타 기관 방문요양 이용 중이실 경우에도 꼭! 센터로 알려주시길 바랍니다.



시니어케어주은센터