

# 2026년 7월 2주 (7/6 ~ 7/10) 주간계획서

요일 시간	월 (6)	화 (7)	수 (8)	목 (9)	금 (10)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP!스킬UP!	편편스포츠	신나는노래방	문화활동 (녹청자박물관)
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	카레라이스	쌀밥	보리밥	쌀밥
	대멸치두부김치국	우동국물	시금치국	냉콩국수	10주년미역국
	소불고기	새우까스/타르타르D	제육볶음	소고기볶음고추장&김가루	분모자닭갈비
	매운감자조림	대파단무지무침	견과류조림	떡갈비구이	메밀전병구이
	된장깻잎지	푸실리샐러드	맛살냉채	무말랭이무침	적양파부추생채
	김치	김치	김치	김치/요구르트	김치
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~ 16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	숲치유	건강보듬(건강)	뮤직큐
16:00~ 16:30	간식				
	유자에이드/초코바	찐감자	쌀과자	스낵	녹차/빵
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

## 기관명 변경 안내

**동구장애인주간보호센터**




## 제물포구장애인주간이용시설

2026년 7월부터 새로운 제물포구 시대에 맞춰 우리도 변화합니다!

변경된 기관명을 참고하시어 복지관 이용에 차질 없으시길 바랍니다.



\* 위 내용들은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

 제물포구장애인주간이용시설

\* 센터 문의 전화 : 032-724-9501(내선 6번) / FAX) 032-724-9570 \*

\* 이용료 계좌 : 신한은행 100-031-699954, 예금주 : 동구장애인주간보호센터

\* 후원계좌 : 신한은행 100-033-562317, 예금주 : 동구장애인주간보호센터