

2026년 11월 1주 (11/2 ~ 11/6) 주간계획서

요일 시간	월 (2)	화 (3)	수 (4)	목 (5)	금 (6)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP	편편스포츠	신나는노래방	지역사회활동 (장애인생활체육대회)
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	콩나물밥/양념장	쌀밥	병아리콩밥	쌀밥	쌀밥
	소고기무국	동태찌개	두부김치국	시래기국	건홍합살국
	새우튀김바로우	청양초동그랑땡전	돼지갈비찜	피자치즈닭갈비	제육불고기
	두부조림	시금치프리타타	버섯잡채	미역줄기볶음	북어채양념구이
	구운김	숙주&고사리나물	오이무침	멸치볶음	치커리유자무침
	김치	김치	깍두기	김치	김치
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~ 16:00	디지털플레이	한마음씨네마	문화활동 (아트플랫폼전시관)	아트스쿨	숲치유
16:00~ 16:30	간식				
	유자차	팝콘/음료	찐고구마	크래커	녹차
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

1. 한마음씨네마 안내합니다.

- 일시 : 11/3(화), 오후
- 장소 : 도화CGV

2. 지역사회활동 안내합니다.

- 일시 : 11/6(금), 오전 9시
- 장소 : 인천광역시교육청학생교육문화회관

※ 위 내용들은 시설 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 : 제물포구장애인주간이용시설

* 후원계좌 : 신한은행 100-033-562317, 예금주 : 제물포구장애인주간이용시설