2026년 11월 2주 (11/9 ~ 11/13) 주간계획서

요일 / 시간	월 (9)	화 (10)	수 (11)	목 (12)	금 (13)
09:00~10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP	펀펀스포츠	지역사회활동/문화활동 (한류영상콘텐츠관)	신나는노래방 /생일파티(이건우)
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	추가밥	베이컨볶음밥
	묵사발	10주년소고기미역국	감자국	토마토스파게티	순두부맑은국
	우사태메추리알조림	아귀해물콩나물찜	돈육김치볶음	팽이버섯장국	팝콘치킨
	밀떡볶이	미니돈까스	온두부	마일드볼카츠	김가루
	야채튀김	마늘쫑무침	깻잎순나물	샐러리양상추샐러드	김치
	김치	김치	무생채/김자반	김치	우유
12:30~14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	아트스쿨	건강보듬 (천연보습제)	슾치유
16:00~16:30	간식				
	자몽차	찐고구마	녹차	스낵	미숫가루
16:30~18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

※ 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
* 후 원 계 좌 : 신한은행 100-033-562317, 예금주 : 제물포구장애인주간이용시설