2026년 11월 3주 (11/16 ~ 11/20) 주간계획서

요일 / 시간	월 (16)	화 (17)	수 (18)	목 (19)	금 (20)
09:00~10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP/지역사회활동	펀펀스포츠	문화활동(근대건축전시관)	신나는노래방/생일파티(박건욱)
11:30~12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	쌀밥	우동	쌀밥	쌀밥
	물만두국	참치김치찌개	떡갈비	아욱국	다시마채무국
	꽁치한마리구이	계란말이	김치	묵은지닭볶음탕	고추장삼겹살
	돈채애호박볶음	표고버섯채무나물	단무지	새우까스/타르타르D	사각어묵볶음
	무말랭이무침	오징어야채초무침	꿀떡	콩나물무침	양배추쌈/쌈장
	김치	김치	과일	깍두기	김치
12:30~14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	아트스쿨	이용인교육(소방)	아트스쿨
16:00~16:30	간식				
	유자차	쿠키	요플레	과일	천마차
16:30~18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

1. 날씨가 많이 추워졌습니다. 새로운 겨울 여벌옷을 준비하여 시설로 보내주시길 바랍니다.

※ 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