2026년 11월 4주 (11/23 ~ 11/27) 주간계획서

요일 / 시간	월 (23)	화 (24)	수 (25)	목 (26)	금 (27)
09:00~10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP/지역사회활동	펀펀스포츠	문화활동(제물포구문화센터)	신나는노래방
11:30~12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	짜장밥	쌀밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥
	유부맑은국	근대국	등뼈해장국	콩나물국	들깨미역국
	탕수육	소불고기	해물파전	매운돈사태조림	삼겹살감자조림
	단무지	김말이튀김	꽈리멸치조림	순두부계란찜	모듬튀김
	요구르트	오이무침	청포묵무침	얼갈이나물	상추겉절이
	김치	김치	김치	김치	김치
12:30~14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	뮤직큐	아트스쿨	지역사회활동
16:00~16:30	간식				
	사과	꿔바로우	요플레	녹차	청귤차
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