

# 2026년 5월 2주 (5/11 ~ 5/15) 주간계획서

요일 시간	월 (11)	화 (12)	수 (13)	목 (14)	금 (15)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP!스킬UP!	편편스포츠	뮤직큐/ 힐링나들이(3차)	아트스쿨
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	추가밥
	김치콩나물국	소고기미역국	시금치국	육개장	잔치국수
	우사태메추리알조림	묵은지닭볶음탕	애호박삼겹살볶음	분홍소세지전	마늘너비아니구이
	피망비엔나볶음	김말이강정	양배추찜/쌈장	두부엿장조림	오징어젓무말랭이무침
	바라갯잎나물	순두부/양념장	해물까스튀김	멸치볶음	김치
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~ 16:00	문화활동 (원신근린공원)	레저스포츠활동	한마음씨네마	신나는노래방	지역사회활동
16:00~ 16:30	간식				
	자몽에이드/비스킷	전병	쌀과자	녹차/에이스	초코파이
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

< 알려드립니다. >

1. 5월 13일(수) 한마음씨네마 활동으로 『슈퍼 마리오 갤럭시』를 관람할 예정입니다.

※ 위 내용들은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



\* 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