

# 2026년 6월 3주 (6/15 ~ 6/19) 주간계획서

요일 시간	월 (15)	화 (16)	수 (17)	목 (18)	금 (19)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP!스킬UP!	편편스포츠	지역사회활동	신나는노래방
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	쌀밥	계란탕	잡곡밥	쌀밥
	우거지된장국	얼큰버섯찌개	짜장면(추가밥)	아욱된장どん	설렁탕
	돈육간장불고기	소고기감자조림	탕수육/소스	돈사태묵은지김치찜	완자전
	맛살튀김	꼬마돈까스/케찹	단무지	스모그햄계란전	우무야채/초고추장
	부추오이각둑무침	미역사과초무침	김치	오이무침	마늘쫀메추리알조림
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~ 16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	문화활동 (문학산 장미공원)	건강보듬(난타)	이용자교육
16:00~ 16:30	간식				
	유자에이드/비스킷	초코바	녹차/찰보리빵	쌀과자	초코파이
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

< 알려드립니다. >

※ 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