

2026년 8월 2주 (8/10 ~ 8/14) 주간계획서

요일 시간	월 (10)	화 (11)	수 (12)	목 (13)	금 (14)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP	편편스포츠	신나는노래방	문화활동 (인천도시역사관)
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	마파두부덮밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	10주년 미역국	계란탕	오이냉국	참치김치찌개	설렁탕/소면
	제육볶음	꿔바로우/소스	춘천닭갈비	우사테메추리알조림	동그랑땡
	고로케튀김/케찹	짜사이	쌈무/메밀전병	골뱅이채소무침	파리멸치볶음
	숙주나물	요구르트	비빔막국수	감자채볶음	오징어젓무침
	김치	김치	김치	김치	김치/수박
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련 및 자립생활훈련				
14:00~ 16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	건강보듬(공예)	아트스쿨	뮤직큐
16:00~ 16:30	간식				
	자몽에이드/스낵	찐감자	초코파이	찰보리빵	아이스티/초코바
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

1. 개학 첫날에는 새로운 여벌 옷을 준비하여 시설로 보내주시길 바랍니다.

※ 위 내용들은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



제주특별자치도장애인주간이용시설

* 센터 문의 전화 : 032-724-9501(내선 6번) / FAX) 032-724-9570 *

* 이용료 계좌 : 신한은행 100-031-699954, 예금주 : 제주특별자치도장애인주간이용시설

* 후원계좌 : 신한은행 100-033-562317, 예금주 : 제주특별자치도장애인주간이용시설