

2026년 10월 3주 (10/12 ~ 10/16) 주간계획서

요일 시간	월 (12)	화 (13)	수 (14)	목 (15)	금 (16)
09:00~ 10:00	차량송영 및 등원지도, 일상생활적응 및 자립생활훈련				
10:00~ 11:30	다이어트운동	레벨UP스킬UP	편편스포츠	지역사회활동 (시티투어)	문화활동 (제물포구락부)
11:30 ~ 12:30	점심시간, 식생활관리, 위생관리				
	쌀밥	쌀밥	쌀밥		새우살볶음밥
	얼갈이국	순두부짬뽕국	소고기미역국		계란탕
	닭갈비	삼겹살고추장불고기	삼치조림		수제핫도그
	손만두튀김	고구마튀김	옛날소시지전		바나나양상추샐러드
	깍둑오이부추무침	상추겉절이	도라지나물		데미소다애플
	김치	김치	김치		김치
12:30~ 14:00	자유시간, 일상생활훈련				자립생활훈련
14:00~ 16:00	디지털플레이	레저스포츠활동	뮤직큐		숲치유
16:00~ 16:30	간식				간식
	천마차	초코파이	쌀과자		녹차
16:30~ 18:00	차량송영 및 하원지도, 자유선택활동				

<알려드립니다.>

1. 일정 안내

- 일시 : 2026년 10월 15일(목), 09:30 ~ 17:30
 - 장소 : 청라 호수공원
- 09시 30분 출발 예정입니다.
09시까지 등원할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

※ 위 내용들은 센터 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
* 후원 계좌 : 신한은행 100-033-562317, 예금주 : 제물포구장애인주간이용시설