

1. 지난 활동 돌아보기



근력운동



야외신체활동



실버레크레이션



인지작품활동I

자화상

협동화

인지작품활동II

유난히 무더위가 길어지고 있는 날씨에 지치기 쉬운 요즈음입니다. 특히나 습한 날씨로 인해 체온조절에 취약한 어르신들의 건강관리와 감염 예방에 주의를 기울여 주시기 바라며 언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터를 만들겠다는 처음의 마음을 항상 간직하면서 앞으로도 어르신들의 돌봄에 항상 최선을 다하는 센터가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

2. 공지사항

♠ 추석연휴동안 **추석 당일인 9월 25일(금)은 센터가 휴원**합니다. 어르신들의 일정에 참고하시기 바라며 **결석하시는 어르신들은 송영차량 관계로 미리 사무실로 알려주시기 바랍니다.** 가족들과 건강하고 즐거운 명절 되시길 바랍니다.

♠ 방문요양서비스 병행안내

저희 센터에서는 **방문요양서비스를 병행**하고 있습니다. 주간보호 입소어르신과 방문요양서비스를 이용하고자 하시는 분들은 언제든지 편하게 **사무실(T051-891-5910)**로 문의 부탁드립니다.

3. 우리 함께 알아봅시다.

노인생활운동

노인 건강을 위한 운동은 근력, 유연성, 균형, 지구력을 골고루 포함하는 것이 권장됩니다.
개인의 신체 상태에 맞춰 점진적으로 강도를 높이고, 준비 운동과 마무리 운동을 포함하는 것이 중요합니다.

♣ 운동 종류별 가이드

- ◆ 근 력 운 동: 주 2~3회, 10~12회 반복을 2~3세트 시행하며, 큰 근육 위주로 실시합니다.
- ◆ 유연성 운동: 관절 가동 범위를 늘리기 위해 스트레칭을 하며, 10~30초 유지하고 3~4회 반복합니다.
- ◆ 균 형 운 동: 정적(한 다리로 서기 등) 및 동적(일렬로 걷기 등) 운동을 통해 낙상을 예방합니다.
- ◆ 유산소 운동: 걷기, 실내 자전거 등이 있으며, 앉아 있는 시간보다 움직이는 시간을 늘리는 것이 좋습니다.

♣ 운동 시 주의사항

부상 방지를 위해 낮은 강도에서 시작하여 점차 높이며, 준비·정리 운동을 반드시 실시합니다.
컨디션이 나쁘면 쉬고, 운동 강도나 방법은 의료인과 상의하는 것이 안전합니다.
지나친 고강도 운동은 오히려 위험할 수 있으므로 적절한 강도를 유지합니다.



- 붙임 : 1. 가고싶은주간보호센터 2026년 9월 프로그램계획서
2. 가고싶은주간보호센터 2026년 9월 식단표



언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터

가고싶은주간보호센터

우 47385 부산 부산진 엄광로 95 / <https://blog.naver.com/gagosipeun> / 전화 051-891-5910 / 전송 051-892-5910



언제나 가고싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보호센터

2026년 9월 프로그램계획서

구분		월	화	수	목	금	토
1 주			1	2	3	4	5
	오 전		실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (해바라기)	종이놀이 (액자만들기)	미술치료 (추석입체카드)
	오 후		두뇌자극 (퍼즐맞추기)	친환경놀이 (양산꾸미기)	건강체조 (고무줄 협동게임)	근력유지운동 (9988체조)	오감자극운동 (토요노래방)
2 주		7	8	9	10	11	12
	오 전	뇌인지자극활동 (도형인지)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (숨어라물고기)	종이놀이 (클레이)	시니어재활PT (강지은)
	오 후	감각놀이 (오자미시소)	두뇌자극 (판단인지)	친환경놀이 (도토리묵사발)	건강체조 (백업봉체조)	근력유지운동 (레드볼던지기)	산책활동 (부산국악원)
3 주		14	15	16	17	18	19
	오 전	뇌인지자극활동 (복주머니)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (플레이콘)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (곤충들의 한살이책)
	오 후	감각놀이 (손수건체조)	두뇌자극 (함께하는 추석모빌)	친환경놀이 (화투그리기)	건강체조 (두레박)	종이놀이 (휴지심꽃)	오감자극운동 (토요노래방)
4 주		21	22	23	24	25	26
	오 전	뇌인지자극활동 (가베이야기)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	요리활동 (송편만들기)	추석	시니어재활PT (강지은)
	오 후	감각놀이 (원형밴드체조)	두뇌자극 (할머니송편)	친환경놀이 (가을이왔어요)	건강체조 (건강박수체조)		미술치료 (9월제철음식)
5 주		28	29	30			
	오 전	뇌인지자극활동 (과일슬리퍼)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)			
	오 후	감각놀이 (색갈물병볼링)	두뇌자극 (색종이 모자이크)	친환경놀이 (만다라)			

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다



언제나 가고싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보호센터

2026년 09월 식단표

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	
호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유	
기장밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	
빼없는감자탕	새우젓호박국	사골시래기국	순두부국	콩가루배춧국	
너비아니계란전	닭살조림	돈갈비무조림	생선가스/소스	돈육카레	
어묵마늘쫄볶음	마파가지볶음	브로콜리아채볶음	목오이냉채	두부구이/간장	
참깨양배추샐러드	오이무침	부추무생채	콩나물조림	얼갈이무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	
766.3/27.8	754.3/28.2	759.6/27.8	756.5/27.8	765.7/26.3	
만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일	
7	8	9	10	11	12
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
재첩국	들깨미역국	황개장	두부김치국	된장국	감자양파국
김치제육볶음	게맛살계란찜	돈민찌두부조림	닭감자조림	돈스테이크	동그랑땡전
파리무조림	돈채파프리카볶음	햄감자채볶음	무나물	표고호박볶음	오징어야채무침
다시마채무침	부추양배추겉절이	흑임자야채무침	오이도라지무침	연근과일샐러드	고추,무초절임
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
782.3/28.1	745.4/24.6	769.8/26.9	775.7/26.9	746.8/25.0	763.6/25.8
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
14	15	16	17	18	19
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
근대국	빼없는갈비탕	콩나물국	조갯살미역국	복엇국	미소장국
돼지두루치기	닭살조림	가자미무조림	목전지오리엔탈무침	삼치조림	짜장
새송이야채볶음	미역줄기볶음	연두부/간장	당근호박볶음	양배추찜/쌈장	김말이튀김
콩나물조림	김가루묵무침	오이샐러드	숙주겨자무침	실곤약야채무침	단무지무침
배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기
764.2/27.7	749.2/25.9	750.0/28.1	766.1/27.1	734.4/25.9	758.3/26.9
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
21	22	23	24	25	26
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	추석	백미밥
들깨묵국	계란국	유부장국	해물탕국		김치콩나물국
코다리무조림	탕수육/소스	돈불고기	닭가슴살튀김		제육볶음
온두부/양념장	무나물	시래기조림	편육겨자무침		홍합살부추전
고시래기무침	중화풍오이무침	익힌당근호박무침	홀그레인샐러드		얼갈이나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
778.1/28.7	739.1/26.3	734.8/25.8	781.7/28.9		758.4/25.5
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
28	29	30	원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국, 국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산)가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(수입산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외) 삼치(국내산) 낙지(베트남) 훈제오리(중국산)		
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지			
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥			
어묵국	대합미역국	오징어묵국			
미트스파게티	돈육버섯불고기	돈메란조림			
돈가스/소스	한식잡채	호박양파볶음			
병아리콩샐러드	도토리묵/양념장	새콤오이무침			
배추김치	배추김치	배추김치			
749.1/27.2	771.4/28.2	769.5/26.6			
감자/차	만두/쥬스	계란			

※ 위의 식단표는 식자재 공급에 의해 변경될 수 있습니다