

2026년 07월 거점울신공

장마가 시작되는 7월입니다.

저희 센터에서도 양맞은 운동유지 및 균형 잡힌 식단을 제공하여 어르신들께서 건강함을
장마가 시작되면 기온이 급하고 더운 날씨로 인하여 몸도 마음도 지치기 쉬운 것입니다.

※ 7월 운지사항 ※

◎ 7월 06일 (월요일) 어르신 생신잔치가 있습니다.

◎ 7월 21일 (화요일) 어르신 미용봉사 있습니다.

◎ 2026년 06월 27일 공영위원회에서 심의된 사회복지사 추가채용건과 노인건강공
운 프로그램 연장계약 안건은 이견없이 결의 되었습니다.

저희 더조은주간보호센터에서는 다양한 프로그램으로 어르신들 모시고 있습니다.

매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(신체, 인지, 사회적응, 기능회복훈련,
여가 활동등)을 제공하여 어르신들의 인지적, 신체적, 정서적 사회적건강을 증진시킬 수
있도록 하고 있습니다.

우리어르신들의 건강관리를 위해서 가정에서 적정온도와 습도를 유지하도록 각별히 신경
써주셨음 좋겠습니다. 외출 후 손 씻기, 충분한 수분 섭취, 체온조절, 외출 시 마스크 착용,
손내화기 등 개인위생관리에 각별히 신경써주시길 바랍니다.

저희 더조은주간보호센터는 방열체크, 마스크착용, 손소독 등으로 어르신들의
건강이상에 대비하며 감염병을 예방하기 위해 언제나 최선을 다하겠습니다.

▶ 마스크 착용하고 오실 수 있게 채겨주시면 감사하겠습니다.

▶ 센터에 못 나오실 경우 미리 사무실로 연락 주시길 바랍니다.

▶ 공금하신 사항이나 요청 사항이 있을 시 항상 사무실로 연락 주시면 됩니다.

▶ 사무실 연락처: 042-335-4860

를 촉진해 건강에 이로운 생활 습관을 형성하도록 돕고, 전사적 안전에 대한 인식을 높여 사회적 책임을 다하도록 유도하는 역할을 합니다.



신체활동은 여러분의 삶의 질을 높여给你们 건강과 행복을 가져다줍니다. 신체활동은 여러분의 건강을 지키고 적극적으로 참여하십시오.



미리 계획합니다. 신체활동은 여러분의 삶의 질을 높여给你们 건강과 행복을 가져다줍니다. 신체활동은 여러분의 건강을 지키고 적극적으로 참여하십시오.



생신을 맞은 여러분께 생신잔치를 하겠습니다. 지금처럼 건강하게 오랫동안 함께하시고자 약속드립니다. 사랑합니다. 아르



포로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

더조은 주민보호센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

월요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료(달력) 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 트트실버 14:00~15:00(60분)(외)	2 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	3 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 클로버시니어스포츠클럽 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)
5 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	7 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	8 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 트트실버 14:00~15:00(60분)(외)	9 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	10 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 클로버시니어스포츠클럽 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	11 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 명상활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)
12 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	14 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	15 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 트트실버 14:00~15:00(60분)(외)	16 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	17 제헌절 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 클로버시니어스포츠클럽 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	18 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 명상활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)
19 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	20 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	21 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	22 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 트트실버 14:00~15:00(60분)(외)	23 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	24 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 클로버시니어스포츠클럽 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 명상활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)
26 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	27 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	28 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	29 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지(전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 트트실버 14:00~15:00(60분)(외)	30 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	31 신체(전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체(전체) 클로버시니어스포츠클럽 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	

식단표

2026년 07월

더조은 주거보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1	2	3	4				
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
		축미밥/영종아보리떡 콩나물국 피클고기 양배추김치 해초샐러드 김치	축미밥/브로콜리떡 미역국 등심우 표고파리볶음 갯장어찌 김치	축미밥/생케떡 배추된장국 키레라이스 아욱전채 김치	축미밥/소고기떡 해물순두부찌개 계란찜 감자튀김 도시락김 김치	축미밥/리비리떡 부추계란국 매콤달걀비 이왕치마볶음 차파리유채샐러드 김치	축미밥/계란떡 매생이무채국 스모크팬북을 오만동이콩나물찜 단호박찜 김치	축미밥/닭떡 시리국 콩아묵조림 느타리둘개지짐 알갱이무채채 김치	축미밥/금치된장떡 얼큰바섯찌개 차파리스 우민찌푸리볶음 저채샐러드 김치		
6	7	8	9	10	11						
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
축미밥/새우살떡 시금치된장국 계유볶음 미역줄기볶음 도토리묵양념간장 김치	축미밥/계란떡 유부김치국 생선까스 도란치조무침 양장육그린샐러드 김치	축미밥/소고기떡 민들새우탕 간장담볶음 부추오이무침 김치	축미밥/낙지떡 아욱국 비빔면도 맛살계란볶음 얼무김치가 김치	축미밥/소수떡 찜닭 짜장면 짜장떡볶이 양파볶음 쌈채무무침 김치	축미밥/매생이떡 들깨떡국 무은지도반도루치기 호박볶음 새송이조림 김치	축미밥/연두부떡 얼무된장국 콩나물찌개 피자파이 상추김치 김치	축미밥/표고국 계란국 고추장떡볶음 새미늘볶음 다시마찌개 김치	축미밥/단호박떡 시금떡국 미트스테이크 사과떡볶음 무채채 김치	축미밥/육수떡 계란국 고추장떡볶음 새미늘볶음 다시마찌개 김치	축미밥/장떡국 얼큰알갱이해장국 초개무침 새송이만두우동볶음 연근복합샐러드 김치	축미밥/장떡국 참국장 동그맹맹 오이참깨무침 브로콜리숙회&초장 김치
간식		간식		간식		간식		간식			
13	14	15	16	17	18						
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
축미밥/연두부떡 시금치된장국 계유볶음 미역줄기볶음 도토리묵양념간장	축미밥/매생이떡 유부김치국 생선까스 양장육그린샐러드 도란치무침 김치	축미밥/홍합떡(초복) 닭국탕 불어묵피망볶음 콩나물무침 부추채무무침 김치	축미밥/홍합떡국 얼큰치리국 피클고기 음치반 친사채샐러드 김치	축미밥/육수떡 비어리떡국 파리노두부조림 새송이맛살볶음 미나리무채채 김치	축미밥/소고기떡 우동기서리떡국 미나리까스 푸살리양파스타 오이소박이무침 김치	축미밥/장떡국 팽이버섯국 가리비콩나물찜 포고등근볶음 블랙토란대지짐 김치	축미밥/닭떡 민들새우탕 키레라이스볶음 미역줄기볶음 우영조림 김치	축미밥/장떡국 아욱국 매일조림 오이참깨무침 브로콜리채&초장 김치			
간식		간식		간식		간식		간식			

20		21		22		23		24		25	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
흑미밥/저지족 배추된장국 제육볶음 게맛살시리다 양배추쌈&쌈장 김치	백미밥/금치된장국 도토리묵국 군만두&양념간장 느타리돌깨볶음 해초무침 김치	흑미밥/소고기국 콩나물국 참박스테이크조림 시리얼묵양파볶음 청경채김치 김치	백미밥/표고국 부추개된국 해물미역부드럼밥소스 멜랑저씨볶음 도시락김 김치	흑미밥/스프링클 시리얼국 간장된장 새우젓&반볶음 다시마튀각 김치	흑미밥/매생이국 모듬버섯찌개 매생이계란찜 안근조림 브로콜리숙회&초장 김치	흑미밥/단호박국 미역국 생선까스 마리토나프렌치드 표고파리볶음 김치	흑미밥/개리국 유부김치국 매추리말새우이쵸림 마늘중볶음 청포묵무침 김치	흑미밥/돌솥국 니키야까염동탕 돈육훈장볶음 부추전채 짜사이무침 김치	흑미밥/버찌리쌀국 유채편향국 배준대볶음 새뱅이무조림 미나리요이무침 김치	흑미밥/새우살국(중복) 고등어살주아양 초게무침 불어묵이채볶음 알갱이생채 김치	흑미밥/양송이버섯국 참국상 돈까스 괴시레기이채무침 양파추그리샐러드 김치
27		28		29		30		31			
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
흑미밥/홍합살국 미역국 고추장대파된볶음 우민찌가지볶음 오이팀장이 김치	백미밥/개리국 부대찌개 간중유리기 편이늘마늘중볶음 돌깨무나물 김치	흑미밥/옥수수국 시금치된장국 아케비빔만두 기린버섯볶음우동 브로콜리흑임자무침 김치	백미밥/저지리쌀국 오민둥이순두부찌개 미트볼후르조조림 미역줄기볶음 간지조림 김치	흑미밥/스프링클 배추된장국 간장돌고기 콩나물전채 상추쌈&쌈장 김치	흑미밥/단호박국 얼큰버섯찌개 치킨까스 새우향반볶음 천시샐러드 김치	흑미밥/참깨국 원종양 재장당면소스 탕수육 짜사이무침 김치	흑미밥/새우살국 모듬이채나베 돈채파만볶음 맛살그린빈스볶음 정채참깨무침 김치	흑미밥/흑임자국 콩나물국 묵은지된볶음 탕황채 미역요이초무침 김치	흑미밥/돌솥국 아묵국 고깃노찌이채볶음 다시마튀각 참나물무생채 김치		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.