

2026년 04월 가정통신문

센터에서는 어르신들의 기초 건강 상태를 매일 확인하고 있습니다.
감기 증상(고열, 기침 등)이 있으신 분은 마스크 착용을 부탁드립니다.
센터로 사전에 연락 주시면 어르신 건강 관리에 참고하겠습니다.

1. 4월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 3월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 4월 프로그램 & 행사 일정 ★

- *월요일 오전 난타장구
- *화요일 오전 시니어뇌블럭
- *수요일 오전 실버레크레이션(웃음치료)
- *목요일 오후 행복한 노래교실
- *금요일 오후 실버레크레이션(줄바댄스)
- *주 5회 이상 워크메이트 운동

*4일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 이승림 어르신, 정순자 어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- *4일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- *7일(화), 8일(수) 오후 - 봄 나들이 (울산대교 전망대)
- *18일(토) 오전 - 온누리 기 치유 봉사단
- *20일(월) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- *21일(월) 오후 - 신체기능평가 (상떼 헬스케어)
- *25일(토) 오후 - 요리프로그램 (김밥 만들기)
- *27일(월) 오후 - 웰다잉 연극 공연 (울산중구노인복지관)

- *매주 목요일, 금요일, 토요일 목욕 급여 제공합니다.
- *기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.

2026년 04월 식단표

2026년 04월

울산정주간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			< 특식 먹는 날 > 순대돼지국밥 김치전 오이지무침 고추&양파/쌈장 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육장조림 느타리부추무침 취나물무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 물만두국 춘천닭갈비 올방개묵무침 얼갈이겉절이 배추김치 (551kcal)	< 생신잔치 > 팔찰밥/미역국 소불고기 조기구이 잡채 배추김치 (570kcal)
저녁 식단			잡곡밥 어묵탕 닭볶음탕 건새우무조림 깻잎순무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 동태매운탕 해물동그랑땡전 두부조림 유자그린샐러드 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 감자두부국 고등어무조림 돌나물사과무침 콩나물무침 배추김치 (540kcal)	
오전 간식			두부달걀죽 저염 배추김치/물김치	브로콜리죽 저염 배추김치/물김치	참깨죽 저염 배추김치/물김치	양배추죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식			버섯튀김/매실차	붕어빵/두유	삶은계란/결명자차	과일/떡/음료
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 온도토리묵국 돈불가지볶음 호박새우젓볶음 참나물무침 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 맑은육개장 생선까스 브로콜리견과류무침 도라지오이무침 배추김치 (570kcal)	< 특식 먹는 날 > 취나물밥/방아잎된 장국 돼지고기폭찹 양상추망고샐러드 김가루쪽파무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 봄동시저샐러드 미역무침 백김치 (560kcal)	잡곡밥 들깨버섯닭곰탕 배추전/양념간장 감자채소조림 부추겉절이 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 근대된장국 갈치무조림 머위대나물 무생채 배추김치 (570kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북어계란국 가자미구이 구운버섯샐러드 청경채겉절이 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기파프리카볶음 연근유자청무침 단배추나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 유부채된장국 코다리조림 툇두부무침 숙주나물 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 감자양파국 주꾸미삼겹볶음 고구마전 무생채 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 두부맑은된장국 돈육메알장조림 죽순볶음 치커리겉절이 배추김치 (570kcal)	
오전 간식	치즈옥수수죽 저염 배추김치/물김치	버섯죽 저염 배추김치/물김치	완두콩죽 저염 배추김치/물김치	호박죽 저염 배추김치/물김치	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	고구마죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	제철과일/요거트	미니핫도그/동글레 차	곡물그대로/과수원 차	카스타드/알로에주 스	감자/식혜	김가루주먹밥/보리 차

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 호박감자고추장국 간장바삭불고기 시래기지짐 상추쌈/된장 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 미역미소장국 임연수구이 콩나물실곤약무침 비름나물 배추김치 (560kcal)	< 특식 먹는 날 > 영양닭칼국수 해물동그랑땡 달래오이겉절이 단무지 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 오징어무국 돈육야채찜 과일샐러드 방풍나물 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 황태미역국 숙주소불고기 야채계란찜 참나물겉절이 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 어묵썩갓무국 닭살고구마조림 버섯나물 파프리카샐러드 배추김치 (541kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 삼치구이 버섯햄볶음 고사리나물 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 북어달걀국 차돌박이양배추볶음 양배추사과샐러드 얼갈이나물 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 해물된장찌개 오리불고기 우엉잡채 부추양파무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 들깨시래기국 해물김치전 참나물무침 미역줄기볶음 백김치 (529kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 묵은지고등어조림 청포묵/양념장 모듬콩조림 백김치 (530kcal)	
오전 간식	녹두죽 저염 배추김치/물김치	전복죽 저염 배추김치/물김치	병아리콩죽 저염 배추김치/물김치	게살연두부죽 저염 배추김치/물김치	들깨죽 저염 배추김치/물김치	북어야채죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	미니오예스/아침햇살	김치전/결명자차	쿠크다스케이크/과 일주스	딸기타르트/두유	고구마/배주스	어묵탕
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 맑은콩나물국 버섯소불고기 불어묵볶음 근대나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 소고기탕국 동태무조림 감자채볶음 미나리숙주무침 배추김치 (552kcal)	< 특식 먹는 날 > 설렁탕 너비아니구이 표고버섯볶음 양념깻잎지 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 애호박새우살국 닭살간장볶음 꽃맛샐러드 시금치나물 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 오삼불고기 알감자조림 머위나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 달걀실팍국 단호박돼지고기조림 콘샐러드 썩갓두부나물 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부맑은장국 해물마파두부 그린샐러드 연근조림 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 건홍합무국 안동찜닭 감자당근조림 부추겉절이 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 두부호박찌개 적어구이 부추전 세발나물무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 잔멸치마늘쫄볶음 청경채장나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 감자다시마국 양송이미트볼조림 명엽채무침 유채고추장나물 배추김치 (545kcal)	
오전 간식	단호박죽 저염 배추김치/물김치	새우시금치죽 저염 배추김치/물김치	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	타락죽 저염 배추김치/물김치	계란닭죽 저염 배추김치/물김치	김치콩나물죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	양갱/둥글레차	제철과일/요거트	카스타드/식혜	팬케이크/아침햇살	삶은계란/두유	요리프로그램(김밥) /보리차

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 소고기토란국 해물찜 양상추오렌지샐러드 느타리버섯무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 도토리묵국 고갈비구이 파프리카잡채 유채나물 배추김치 (560kcal)	< 특식 먹는 날 > 나가사키짬뽕 깐풍육 연두부/양념장 단무지 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 황태국 오리아채주물럭 연근튀김/양념장 호박나물 배추김치 (589kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 수제비국 돈채피망볶음 토마토달걀볶음 미역줄기볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 모듬어묵탕 소고기파채불고기 열무된장나물 무생채 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 표고계란국 팽이돈불고기 브로콜리초회 다시마채무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 순두부김치국 토마토제육볶음 피망어묵조림 단배추장나물 백김치 (545kcal)		
오전 간식	땅콩죽 저염 배추김치/물김치	참치채소죽 저염 배추김치/물김치	순두부채소죽 저염 배추김치/물김치	미역죽 저염 배추김치/물김치		
오후 간식	붕어빵/과일주스	고구마/결명자차	쿠크다스케이크/두 유	찐만두/배주스		

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

찹쌀:국내산

잡곡류:국내산

계란:국내산

쇠고기:국내산/호주산

돼지고기:국내산

닭고기,오리고기:국내산/멕시코산

배추김치:국내산/중국산

두부류(대두):국내산

멸치:국내산

나물류:국내산

고등어, 삼치,가자미:국내산/노르웨이산

바지락: 국내산

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 다인푸드 식단표 / 셋째 주 토요일 오후 간식은 요리 프로그램으로 인해 변경될 수 있습니다.

2026년 04월 프로그램 일정표

2026년 04월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-가요 퀴즈:태진아 거울도안보는여자 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	2 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-다라이 컬링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	3 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-절기 와 세시풍속 : 청명 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 춤바댄스(노인스포 츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 신체(전체) 소근육 운동(손유희) 15:30~16:00(30분)	4 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-옛날 물건과 오늘날 물건 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치(이승림, 정순자) 14:00~15:00(60분) 기타(전체) 봉사활동-미소봉사 단 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
5	6 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-개운죽 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조 15:30~16:00(30분)	7 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 야외나들이-울산대 교 전망대 13:00~15:00(120분) 인지(전체) 인지프로그램-충무 공 탄신일 특집 : 이순신 장군 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	8 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 야외나들이-울산대 교 전망대 13:00~15:00(120분) 인지(전체) 인지프로그램-제철 음식 : 꾸꾸미 볶음 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	9 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-추억 의 얼굴 :임하룡 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	10 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-임시 정부 수립 기념일 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 춤바댄스(노인스포 츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 소그룹인지프로그 램 15:30~16:00(30분)	11 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-협동 제 기차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램-재난 안전 : 안전한 길 건너기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

12	13 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-보건 의 날 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	14 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-틀립&나 비 종이접기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	15 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-판소 리 : 흥부가 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	16 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-손볼링 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	17 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-4·19 혁명 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 줌바댄스(노인스포 츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 신체(전체) 소근육 운동(손유희) 15:30~16:00(30분)	18 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 기타(전체) 봉사활동-기치유 봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램-선거 의 역사 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
19	20 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-이미용봉 사 14:00~15:00(60분)(자) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타 15:30~16:00(30분)	21 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체기능평가 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	22 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-스웨덴 작품 따라하기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	23 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-전국 맛 탐방 : 전라도 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	24 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-문화 제 : 고려청자 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 줌바댄스(노인스포 츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 소그룹인지 프로그 램 15:30~16:00(30분)	25 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-휴지말기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 요리프로그램-김밥 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
26	27 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-웰다잉 연극 공연(울산중구노인복지관) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조 15:30~16:00(30분)	28 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 인지프로그램-봄 제철 식재료 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술수업-단추미술 (별) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	29 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-전래 동화 :사람이 된 들쥐 2 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	30 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-탁구공 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)		