

2026년 07월 가정통신문



안녕하세요. 6월의 선선했던 바람을 뒤로하고
본격적인 여름이 시작되었습니다.
올해 7월은 평년보다 늦은 장마가 찾아온다고 합니다.
우리 365 가족 모두 장마철 안전대비를 철저히 하셔서
큰 피해 없이 건강하게 여름을 나시기를 바랍니다.
언제나 조건 없이 든든한 내 편이 되어주시는
우리 어르신들 덕분에 오늘도 기분 좋은 하루를 보냅니다.
저희 365주간보호센터 역시 어르신들의 가장 든든한 버팀목이자
편안한 안식처가 될 수 있도록 늘 온 마음을 다해 모시겠습니다.

★ 365행복한 노인주간보호센터 소식 ★

- ★ 07월 04일 (토) - 춤바댄스
- ★ 07월 11일 (토) - 블루아트 공연
- ★ 07월 14일 (화) - 어르신 생신잔치
- ★ 07월 18일 (토) - 이성희 봉사단 공연
- ★ 07월 20일 (월) - 미용봉사
- ★ 07월 24일 (금) - 결핵검사

◎ 07월 맞춤형 프로그램

매일 아침, 저녁 : 국민체조 / 건강체조 / 힘늬체조 / 숨가락난타 / 낱말카드

매주 월요일(오전) : 웃음치료 (정경자 강사)

매주 화요일(오전) : 노래교실 (김현지 강사)

매주 수요일(오전) : 힐링치유 (배영자 강사)

매주 목요일(오후) : 실버댄스 (김혜경 강사)

매주 금요일(오후) : 인지놀이 (이은주 강사)

- 모든 일정은 센터 사정에 따라 조정 될 수 있음을 알려드립니다.

❖ 명세서 발송은 07월10일 이내 문자 일괄 발송해 드립니다.

(이용료는 매월 15일까지 송금해 주시기 바랍니다.)

◆ 이용료 입금방법 선택가능합니다.(간편결제 추가)

1. 기존대로 센터계좌로 직접 입금

입금계좌 : 농협 301-0266-7990-01

(365행복한노인주간보호센터)

2. 간편결제 이용시

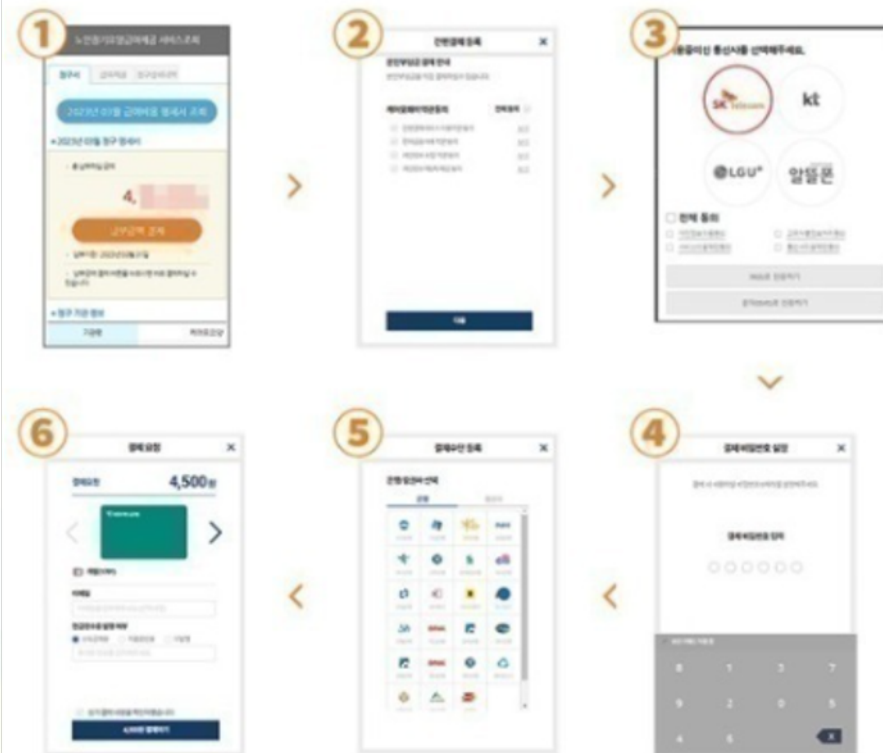
- 청구서 화면상에서 바로 결제하실 수 있습니다.

(등록한 결제비밀번호만으로 바로 결제가 가능)

- 보호자명은 실명으로 본인 명의의 휴대폰이어야 하며,

최초 1회 약관동의 / 본인인증 / 결제비밀번호 설정 / 결제수단 등록 후 사용

납부자(보호자)가 모바일에서 최초 결제 설정하는 방법



〃 프로그램 내용 〃

건강관리프로그램 : 간호조무사에 의한 혈압, 혈당, 복약지도 등

위생관리프로그램 : 이·미용, 손톱정리, 마사지, 목욕 등

여가활동프로그램 : 야외나들이, 산책 등

영양관리프로그램 : 식사, 간식, 요리체험 등

신체운동프로그램 : 기체조, 실버요가, 걷기 등

정서지원프로그램 : 담소나누기, 티타임 등

문화·예술체험프로그램 : 장구, 색소폰, 한국무용, 민요 등

7월 식단표



		7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)
		잡곡밥 돈김치찌개 고기완자조림 브로콜리&초고추장 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 고추장두루치기 새송이조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 버섯계란국 돈카레 매콤김말이튀김 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 근대국 코다리무조림 탕평채 가지나물 배추김치
김치죽	팔죽	호박죽	야채죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/빵	물만두	구운계란/요쿠르트	제철과일	감자(고구마)	카스타드/두유
7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)
잡곡밥 얼갈이된장국 치킨까스&허니D 우엉채조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어무채국 닭도리탕 멸치볶음 콩나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 청포묵무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈장조림 다시마채무침 호박볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 짜장라이스 한식잡채 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 얼큰감자국 우채볶음 브로콜리행볶음 근대나물 배추김치
김치죽	팔죽	호박죽	야채죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/빵	케이크,떡/과일	구운계란/요쿠르트	제철과일	단호박	카스타드/두유
7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)	7월16일(목)	7월17일(금)	7월18일(토)
잡곡밥 꽃게된장국 미트볼피망조림 베이컨숙주볶음 도토리묵&깨간장 배추김치	잡곡밥 가자미미역국 돈불고기 누들어묵조림 오이적양파무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 메추리알버섯조림 연두부&장 비엔나볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 마파두부덮밥 춘권튀김 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 탕수육&소스 느타리버섯볶음 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 청파래까스 감자조림 부추겉절이 배추김치
김치죽	팔죽	호박죽	야채죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/빵	물만두	구운계란/요쿠르트	제철과일	감자(고구마)	카스타드/두유
7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)
잡곡밥 참치김치찌개 카레불고기 마늘종볶음 오이맛살냉채 배추김치	잡곡밥 돈김치찌개 삼치구이 연근조림 부추적채겉절이 배추김치	잡곡밥 열무된장국 삼색비빔나물 무생채 소고기고추장 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 떡갈비조림 맛살계란찜 빨간콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 생선까스&소스 햄감자채볶음 그린샐러드&소스 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 표고우불고기 견과류견새우볶음 깨순나물 배추김치
김치죽	팔죽	호박죽	야채죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/빵	물만두	구운계란/요쿠르트	제철과일	단호박	카스타드/두유
7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	
잡곡밥 근대국 돈채피망볶음 버섯들깨볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 매운해물순두부 매운두부조림 죽순표고볶음 실곤약초무침 배추김치	잡곡밥 육개장 해물완자조림 잡채어묵볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 등심돈까스&소스 민피가지볶음 어슷우엉조림 배추김치	잡곡밥 팽이장국 짜장불고기 진미채도라지무침 푸실리행샐러드 배추김치	
김치죽	팔죽	호박죽	야채죽	미역떡국죽	
요플레/빵	물만두	구운계란/요쿠르트	제철과일	감자(고구마)	

※ 위 식단은 계절별 식자재 혹은 업체 수급 사정으로 인해 변경될 수 있습니다.

7월 월간계획표

구분			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부			힐링치유	수인지/한글	네일아트	실버춤바
2부			색칠하기	실버댄스	인지놀이	만다라
3부			접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	사회적응 프로그램	모자이크
2부	똑같이 색칠하기	패턴인식 활동	색칠하기	실버댄스	인지놀이	블루아트
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	생신잔치/ 노래교실	힐링치유	수인지/한글	노래자랑	만다라
2부	만들기	패턴인식 활동	색칠하기	실버댄스	인지놀이	이성희 봉사단 공연
3부	근력운동	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	결핵검사	노래자랑
2부	미용봉사/ 똑같이 색칠하기	패턴인식 활동	색칠하기	실버댄스	인지놀이	모자이크
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	노래자랑	
2부	만들기	패턴인식 활동	색칠하기	실버댄스	인지놀이	
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	