

2026년 08월 가정통신문



보호자님, 안녕하십니까.
장마철이 무색하게 올해 올산은 비 소식 없는
7월이 지나가고 연일 뜨거운 폭염이 이어지고 있습니다.
당분간은 한반도가 열돛에 갇힌 것처럼
무더위가 지속될 전망이라고 합니다.
날이 많이 더우면 어르신들께서 쉽게 기력을 잃으실 수 있으니,
한낮의 외출은 꼭 피해주시고
가정 내 온도를 선선하게 유지해 주시기 바랍니다.
센터에서도 어르신들의 수분 섭취와
실내 적정 온도 유지 등 여름철 건강관리에 만전을 기하겠습니다.
365센터 가족 모두들, 무더위 조심하시고 건강하세요.

★ 365행복한 노인주간보호센터 소식 ★

- * 08월 01일 (토) - 기타기타힐링봉사단 공연
- * 08월 8일 (토) - 블루아트 공연
- * 08월 11일 (화) - 어르신 생신잔치
- * 08월 15일 (토) - 실버 춤바
- * 08월 22일 (토) - 재울경주예능국 봉사단 공연
- * 08월 24일 (월) - 미용봉사
- * 08월 29일 (토) - 실버 춤바

◎ 08월 맞춤형 프로그램

매일 아침, 저녁 : 국민체조 / 건강체조 / 힘늬체조 / 손가락난타 / 날말카드

매주 월요일(오전) : 웃음치료 (정경자 강사)

매주 화요일(오전) : 노래교실 (김현지 강사)

매주 수요일(오전) : 힐링치유 (배영자 강사)

매주 목요일(오후) : 실버댄스 (김해경 강사)

매주 금요일(오후) : 인지놀이 (이은주 강사)

- 모든 일정은 센터 사정에 따라 조정 될 수 있음을 알려드립니다.

❖ 명세서 발송은 08월10일 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

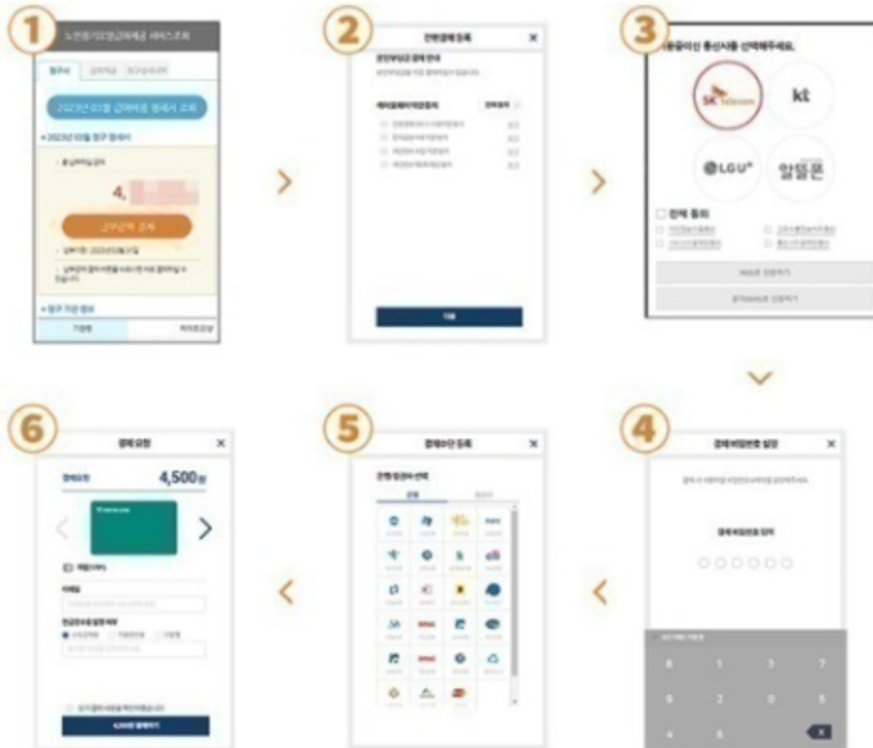
- 청구서 화면상에서 바로 결제하실 수 있습니다.

(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 : 답소나누기, 티타임 등

문화·예술체험프로그램 : 장구, 색소폰, 한국무용, 민요 등

8월 월간계획표

구분						1일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부						만다라
2부						기타기타 힐링봉사단
3부						탄력밴드
구분	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	네일아트	모자이크
2부	똑같이 색칠하기	종이접기	색칠하기	실버댄스	인지놀이	블루아트
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	생신잔치/ 노래교실	힐링치유	수인지/한글	노래자랑	실버춤바
2부	만들기	퍼즐맞추기	색칠하기	실버댄스	인지놀이	퍼즐맞추기
3부	근력운동	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	사회적응 프로그램	모자이크
2부	똑같이 색칠하기	종이접기	색칠하기	실버댄스	인지놀이	재울경주 예능국봉사단
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	수인지/한글	노래자랑	실버춤바
2부	미용봉사/ 만들기	퍼즐맞추기	색칠하기	실버댄스	인지놀이	만다라색칠
3부	힘뇌체조	손가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	31일(월)					
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료					
2부	만들기					
3부	힘뇌체조					

8월 식단표



8월 식단표					
					8월1일(토)
					잡곡밥 들깨미역국 돈장조림 탕평채 콩나물무침 배추김치
					해물죽
					카스타드/두유
8월3일(월)	8월4일(화)	8월5일(수)	8월6일(목)	8월7일(금)	8월8일(토)
잡곡밥 어묵국 우채버섯볶음 연두부&장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 연근조림 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 북어무채국 등심돈까스&소스 미니송이조림 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 짜장라이스 탕수육&소스 빨간콩나물무침 배추김치	백미밥 시락국 돈불김치볶음 우엉채조림 볼어묵볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭데리조림 감자조림 가지나물 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	물만두	구운계란/요구르트	제철과일	단호박	카스타드/두유
8월10일(월)	8월11일(화)	8월12일(수)	8월13일(목)	8월14일(금)	8월15일(토)
잡곡밥 꽃게된장국 짜장불고기 도토리묵&장 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 오이적양파무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 가자미미역국 고추장불고기 햄감자채볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메추리알조림 김말이튀김 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 계란파국 마파두부덮밥 느타리버섯볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 청파래까스&소스 멸치볶음 비름나물 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	케이크/떡/과일	구운계란/요구르트	제철과일	감자(고구마)	카스타드/두유
8월17일(월)	8월18일(화)	8월19일(수)	8월20일(목)	8월21일(금)	8월22일(토)
잡곡밥 홍합살미역국 미트볼파인조림 건새우마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 치킨까스&소스 어묵볶음 그린샐러드&소스 배추김치	잡곡밥 열무된장국 두루치기 야채계란찜 건맛살숙주냉채 배추김치	잡곡밥 유부된장국 고등어구이 청포묵김가루무침 부추적채무침 배추김치	백미밥 육개장 돈카레 순대튀김 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리훈제볶음 맥시칸샐러드 풋호박볶음 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	물만두	구운계란/요구르트	제철과일	단호박	카스타드/두유
8월24일(월)	8월25일(화)	8월26일(수)	8월27일(목)	8월28일(금)	8월29일(토)
잡곡밥 얼큰감자국 고기산적조림 브로콜리&초고추장 새송이볶음 배추김치	잡곡밥 팽이장국 오징어까스 미나리숙주나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 근대국 콩나물불고기 오이맛살냉채 아몬드멸치볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 두부조림 비엔나볶음 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 삼색비빔나물 무생채 소고기약고추장 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 표고우불고기 올방개묵&장 취나물 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	물만두	구운계란/요구르트	제철과일	감자(고구마)	
8월31일(월)					
잡곡밥 열무된장국 제육볶음 도라지오이초무침 콩나물겨자냉채 배추김치					
김치죽					
요플레/과자					

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