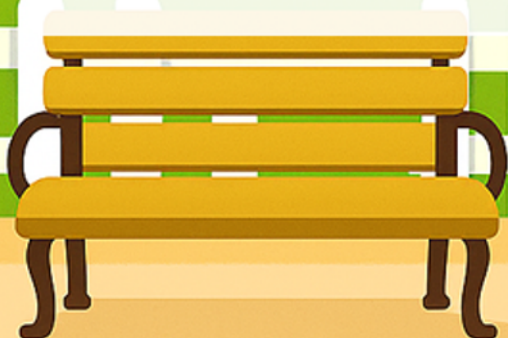


2026년 09월 가정통신문



풍요로운 가을, 선선한 가을바람과 함께 9월이 시작되었습니다.
환절기 심한 일교차에 우리 어르신들이 건강하게 지내실 수 있도록
가정과 센터 모두에서 세심한 건강 관리가 필요한 때입니다.
이번 달 365행복한주간보호센터는 자연의 아름다움처럼
가을 맞이 예술 프로그램으로
어르신들의 마음이 풍요로워질 수 있도록
늘 정성을 다하겠습니다.

보호자님 가정에 늘 행복이 가득하시길 바랍니다.



★ 365행복한 노인주야간보호센터 소식 ★

- ★ 09월 04일 (금) - '리베로 앙상블' 성악 봉사단
- ★ 09월 05일 (토) - 실버 춤바
- ★ 09월 08일 (화) - 어르신 생신잔치
- ★ 09월 12일 (토) - 블루아트 봉사단 공연
- ★ 09월 17일 (목) - 오카리나 봉사단
- ★ 09월 18일 (금) - '리베로 앙상블' 성악 봉사단
- ★ 09월 19일 (토) - 실버 춤바
- ★ 09월 21일 (월) - 미용 봉사

◎ 09월 맞춤형 프로그램

매일 아침, 저녁 : 국민체조 / 건강체조 / 힘늬체조 / 숨가락난타 / 날말카드 / 접시체조

매주 월요일(오전) : 웃음치료 (정경자 강사)

매주 화요일(오전) : 노래교실 (김현지 강사)

매주 수요일(오전) : 힐링치유 (배영자 강사)

매주 목요일(오후) : 실버댄스/실버요가 (김해경 강사)

매주 금요일(오후) : 인지놀이 (이은주 강사)

- 모든 일정은 센터 사정에 따라 조정 될 수 있음을 알려드립니다.

❖ 명세서 발송은 09월10일 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
(365행복한노인주야간보호센터)

2. 간편결제 이용시

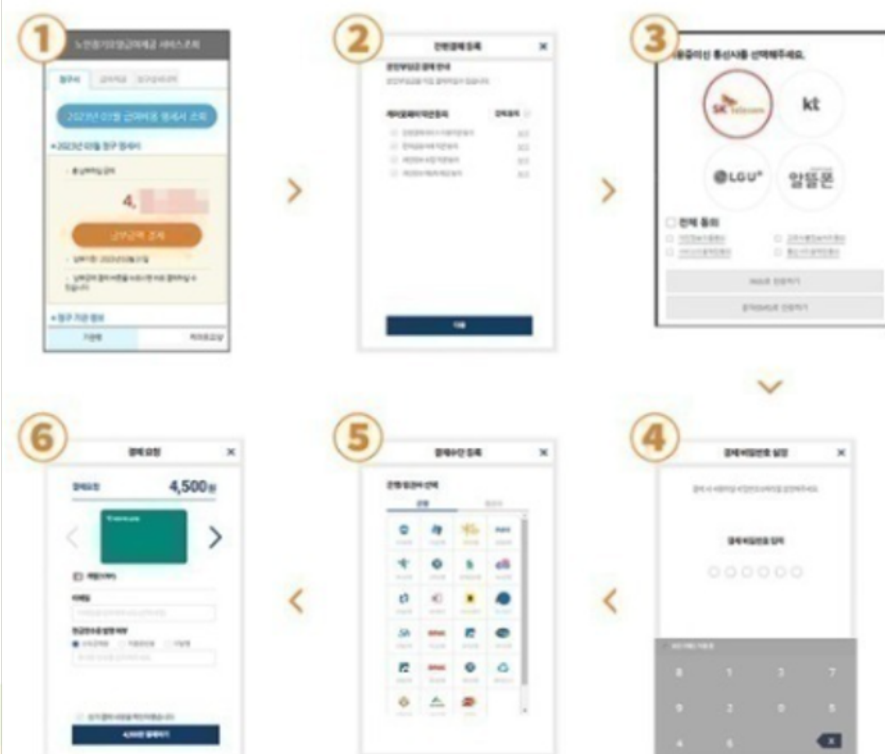
- 청구서 화면상에서 바로 결제하실 수 있습니다.

(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, 청정리, 마사지, 복 등

여가활동프로그램 : 야외나들이, 산책 등

영양관리프로그램 : 식사, 간식, 조리체험 등

신체운동프로그램 : 기체조, 실버요가, 걷기 등

정서지원프로그램 : 담소나눔기, 티타임 등

문화·예술체험프로그램 : 장구, 색소폰, 한국무용, 민요 등

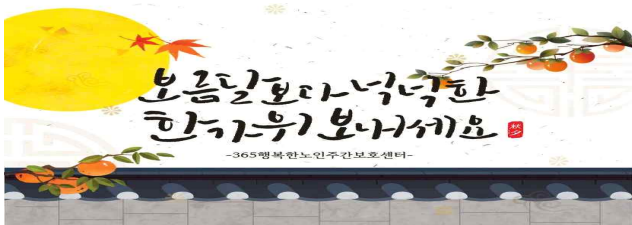
9월 식단표



	9월1일(화)	9월2일(수)	9월3일(목)	9월4일(금)	9월5일(토)
	잡곡밥 꽃게된장국 매콤두부조림 오이적양파무침 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥 북어무채국 간장돈불고기 마늘쫄면새우볶음 연두부&장 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 우물고기 한식잡채 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭살야채조림 느타리버섯볶음 부추적채무침 배추김치	잡곡밥 해물순두부국 돈육장조림 누들어묵볶음 비름나물 배추김치
	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
	빵/두유	구운계란/요구르트	제철과일	고구마(감자)	카스타드/요구르트
9월7일(월)	9월8일(화)	9월9일(수)	9월10일(목)	9월11일(금)	9월12일(토)
잡곡밥 근대된장국 너비아니조림 도라지오이초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 고추장불고기 우영채조림 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 표고감자국 매추리알곤약조림 새송이볶음 탕평채 배추김치	잡곡밥 팽이장국 마파두부덮밥 표고죽순볶음 야채튀김 배추김치	잡곡밥 시금치국 돈육가지볶음 감자조림 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 육개장 돈채볶음 강된장 취나물 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	케이크/떡/과일	구운계란/요구르트	제철과일	고구마(감자)	카스타드/요구르트
9월14일(월)	9월15일(화)	9월16일(수)	9월17일(목)	9월18일(금)	9월19일(토)
잡곡밥 어묵국 미트볼조림 건새우호박볶음 실곤약마요무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 제육볶음 연근조림 오이적채무침 배추김치	잡곡밥 시락국 삼색비빔나물 무생채 소고기약고추장 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈카레 김말이튀김 민찌가지볶음 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭볶음탕 미니송이조림 브로콜리&초고추장 배추김치	잡곡밥 유부장국 오리훈제볶음 진미채도라지무침 부추겉절이 배추김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽	미역떡국죽	해물죽
요플레/과자	빵/두유	구운계란/요구르트	제철과일	감자(고구마)	카스타드/요구르트
9월21일(월)	9월22일(화)	9월23일(수)	9월24일(목)	9월25일(금)	9월26일(토)
잡곡밥 유채된장국 카레불고기 어묵채볶음 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 치킨까스&소스 그린샐러드 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 고등어구이 환공어묵볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 소고기탕국 우채볶음 오색오미전 도라지나물 배추김치		잡곡밥 다슬기국 오리불고기 궁채나물 호박볶음 김치
김치죽	팔죽	야채죽	호박죽		해물죽
요플레/과자	호박전	구운계란/요구르트	제철과일		카스타드/요구르트
9월28일(월)	9월29일(화)	9월30일(수)			
잡곡밥 아욱국 김치돈불고기 부들어묵볶음 도토리묵&장 배추김치	잡곡밥 계란파국 돈짜장 탕수육&소스 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 생선까스&소스 야채계란찜 청포묵김가루무침 배추김치			
김치죽	팔죽	야채죽			
요플레/과자	빵/두유	구운계란/요구르트			

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

9월 월간계획표

구분		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부		노래교실	힐링치유	수인지/한글	'리베로앙상블' 성악 봉사단	실버춤바
2부		퍼즐맞추기	색칠하기	실버댄스	인지놀이	모자이크
3부		순가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	생신잔치/ 노래교실	힐링치유	수인지/한글	네일아트	만다라
2부	똑같이 색칠하기	종이접기	색칠하기	실버요가	인지놀이	블루아트
3부	힘뇌체조	순가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	오카리나 봉사단	'리베로앙상블' 성악 봉사단	실버춤바
2부	만들기	사회적응 프로그램	색칠하기	실버댄스	인지놀이	모자이크
3부	힘뇌체조	순가락난타	접시체조	날말카드	하체근력운동	탄력밴드
구분	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유	실버댄스		어르신 노래자랑
2부	미용봉사/ 똑같이 색칠하기	명절 '전' 부치기	색칠하기	만들기		웃놀이
3부	힘뇌체조	순가락난타	접시체조	날말카드		탄력밴드
구분	28일(월)	29일(화)	30일(수)			
아침	아침을 여는 건강체조					
1부	웃음치료	노래교실	힐링치유			
2부	만들기	퍼즐맞추기	색칠하기			
3부	힘뇌체조	순가락난타	접시체조			