

2026년 6월 삼산 소식지

안녕하세요. 어느덧 초여름의 문턱에 들어서는 6월입니다. 푸르른 나무와 따뜻한 햇살처럼
어르신들의 하루하루에도 건강과 웃음이 가득하시길 바랍니다.

호국보훈의 달인 6월을 맞아 나라를 위해 애쓰신 모든 분들께 감사의 마음을 되새기며,
저희 센터도 어르신들께 더욱 정성 어린 돌봄과 행복한 시간을 전해드리겠습니다.
가정에도 평안과 행복이 함께하시길 바라며, 무더워지는 날에 속 건강 관리에
유의하시길 바랍니다. 감사합니다.

5월의 이모저모

신체 활동(난타교실, 도구제조, 탁구공놀이활동)



인지 활동(교구인지, 미술놀이활동, 색종이접기)



사회적응(인지향상교구체험활동 & 어버이날 행사 및 생신잔치)



<안내사항>

- 음식은 상하기 쉬운 계절이므로 개인 위생과 식중독 예방에 주의해 주세여.
- 복용 약이 변경되거나 건강 상태에 변화가 있을 경우 반드시 센터에 알려주시기 바랍니다.
- 어르신들이 안전하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 항상 관심과 협조에 감사드립니다.

※ 6월의 일정은 밴드의 공지사항을 참고하시면 됩니다.
(프로그램 일정표, 식단표, 소식지, 차량 운행표)

삼산노인복지센터

울산광역시 남구 왕생로 144번길 16 / 문의전화 052-911-0015

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

삼산노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 실버건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 도구체조(접시체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠교실 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	4 인지(전체) 미술놀이활동 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 모의 투표하기 14:30~15:30(60분)	5 인지(전체) 뇌플럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	6 현충일 인지(전체) 수계산하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 종선놀이활동 14:30~15:30(60분)
7	8 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 도구체조(스카프체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	10 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	11 인지(전체) 미술놀이활동 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 팔 마사지 14:30~15:30(60분)	12 인지(전체) 뇌플럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	13 인지(전체) 질러서 퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 율놀이 14:30~15:30(60분)
14	15 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 도구체조(백업봉체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	17 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	18 인지(전체) 미술놀이활동 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 인지향상교구 체험 활동 14:30~15:30(60분)	19 인지(전체) 뇌플럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	20 인지(전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 탁구공놀이활동 14:30~15:30(60분)
21	22 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 도구체조(물병봉체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	24 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	25 인지(전체) 미술놀이활동 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 팔 마사지 14:30~15:30(60분)	26 인지(전체) 뇌플럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	27 인지(전체) 수공예활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 율놀이 14:30~15:30(60분)
28	29 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 도구체조(접시체조) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:30~15:30(60분)				

※사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 6월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1 832 kcal	2 835 kcal	3 715 kcal	4 776 kcal	5 769 kcal	6 773 kcal
중식	백미밥 순두부알탕 갯잎달걀비 삼색어묵잡채 오이생채 배추김치	잡곡밥 우삼겹부대찌개 적어구이 단호박연근조림 얼갈이나물 배추김치	백미밥 동태지리 네모랑땡조림 건새우마늘종무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 돈김치불고기 명엽채땡콩볶음 건파래쪽파무침 배추김치	백미밥 가리비미역국 불향오징어볶음 동그랑땡전 콩나물무침 배추김치	백미밥 다슬기국 방어강정 애호박볶음 맛살실곤약무침 배추김치
날짜	8 797 kcal	9 774 kcal	10 783 kcal	11 723 kcal	12 728 kcal	13 774 kcal
중식	백미밥 탕국 코다리조림 메밀전병 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 대패삼겹마늘볶음 다진오징어젓 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 복어국 파리초간풍기 콩,감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵속갯국 가자미구이 마파두부 궁채지 배추김치	백미밥 해물샤브국 계란조림 멸치마늘종볶음 오이사와무침 배추김치	백미밥 미역국 달래리야끼조림 명태회무침 무채나물 배추김치
날짜	15 861 kcal	16 741 kcal	17 728 kcal	18 860 kcal	19 729 kcal	20 786 kcal
중식	백미밥 시락국 오리훈제장정재첩고기 오징어야채무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 우육콩나물국 갈치김치조림 모듬어묵볶음 비름된장나물 배추김치	백미밥 미역국 낙지제육볶음 연두부 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 우동국 함박조림 건새우호박볶음 콩나물실곤약초무침 배추김치	백미밥 추어탕 고등어조림 연근튀김 다시다쌈/덧갈 배추김치	백미밥 김치국 우삼겹불고기 감자채볶음 아삭고추무침 배추김치
날짜	22 865 kcal	23 840 kcal	24 705 kcal	25 760 kcal	26 700 kcal	27 736 kcal
중식	백미밥 달버섯들깨국 적어조림 브로콜리샐러드 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 매콤돈갈비찜 해물완자조림 오이생채 배추김치	백미밥 대구탕 계란찜 가마보조조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 복어계란국 고구마찜닭 가리비살야채무침 다시마튀각 배추김치	백미밥 우육미역국 고추참치캔두부조림 모듬멸치볶음 군대나물 배추김치	백미밥 웅심이만두국 코다리살엿장조림 오이냉채 갯순볶음 배추김치
날짜	29 743 kcal	30 864 kcal				
중식	백미밥 보리새우시금치국 돈양파두루치기 취채고추볶음 모듬해초무침 배추김치	잡곡밥 오징어국 오리간장불고기 김치전 야채쌈/쌈장절갈 배추김치				

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태,국내산/천지,갈비-미국산) 닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수업산),콩치킨(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,복어(태리시안),갈치(모로코산),조기(국내산),배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산),미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀 -국내산