

2026년 9월 삼산 소식지

안녕하세요, 유난히 뜨거웠던 여름이 지나고 아침저녁으로 선선한 가을바람이 찾아오는 9월입니다. 결실의 계절을 맞아 센터에서는 어르신 한 분 한 분의 하루가 웃음과 활력으로 풍성하게 채워질 수 있도록 정성을 다해 모시고 있습니다. 환절기 건강 관리에 세심하게 신경 쓰며, 9월에도 어르신들과 함께 따뜻하고 즐거운 추억을 만들어 가겠습니다.

8월의 이모저모

신체 활동(난타교실, 웃놀이, 기능회복훈련)



인지 활동(뇌블럭-선풍기, 실버노래교실, 색종이접기-나비)



사회적응(은행업무 알아보기), (가족지지-생신잔치)



<9월 환절기 어르신 건강관리>

- 가벼운 겉옷 챙기기 : 일교차가 큰 계절이므로 입고 벗기 편한 가디건이나 외투 준비
- 미지근한 물 자주 마시기 : 건조해지기 쉬운 환절기,따뜻한 수불 섭취로 면역력 지키기
- 실내 이완 스트레칭 : 기온 변화로 근육이 굳지 않도록 매일 가벼운 스트레칭 권장하기

<추석 연휴 안내>

-추석 당일만 휴원합니다.

※ 9월의 일정은 밴드의 공지사항을 참고하시면 됩니다.

(프로그램 일정표, 식단표, 소식지, 차량 운행표)

삼산노인복지센터

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

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

삼산노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체(전체) 도구체조(백업봉) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	2 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	3 인지(전체) 실버노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힘뇌체조 14:30~15:30(60분)	4 인지(전체) 뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	5 인지(전체) 수계산하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 풍선놀이활동 14:30~15:30(60분)
6	7 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 도구체조(물병) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	9 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	10 인지(전체) 실버노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힘뇌체조 14:30~15:30(60분)	11 인지(전체) 뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	12 인지(전체) 잘라서 퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 웃놀이 14:30~15:30(60분)
13	14 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 도구체조(접시) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	16 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분))	17 인지(전체) 실버노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응(전체) 인지향상교구체험활동 14:30~15:30(60분)	18 인지(전체) 뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 실버요가체조 14:30~15:30(60분)	19 인지(전체) 수공예활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 탁구공놀이활동 14:30~15:30(60분)
20	21 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 도구체조(스카프) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠교실 14:30~15:30(60분)(외)	23 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)	24 인지(전체) 실버노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응(전체) 요리로 배우는 사회생활 14:30~15:30(60분)	25 추석	26 신체(전체) 웃놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 뇌블럭 14:30~15:30(60분)(외)
27	28 신체(전체) 난타교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 지필활동 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 도구체조(백업봉) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버인지레크레이션 14:30~15:30(60분)(외)	30 인지(전체) 인지활동형 E북 & 학습지 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 목욕 및 손톱정리 13:20~16:00(160분)			

※사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 9월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1 808 kcal	2 834 kcal	3 894 kcal	4 785 kcal	5 874 kcal
중식		잡곡밥 무청된장국 돈육알마늘조림 건새우호박볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 사골육개장 고등어김치조림 사색어묵잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 로제찜닭 메란샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 꽃게해물탕 차돌두부조림 애호박채전 참나물무침 배추김치	백미밥 유부팽이국 순살전갱이구이 감자조림 도라지진미무침 배추김치
날짜	7 754 kcal	8 811 kcal	9 808 kcal	10 838 kcal	11 833 kcal	12 784 kcal
중식	백미밥 동태지리 계란곤약장조림 멸치마늘중볶음 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 보리새우근대국 콩나물불고기 쵸핑고구마사과샐러드 비트무생채 배추김치	백미밥 우육미역국 갈치구이 가마보꼬조림 열무젓갈나물 배추김치	잡곡밥 시락국 오리불고기 병아리콩호두조림 야채쌈/쌈장 배추김치	백미밥 우동국 등심돈까스/소스 단호박카레 양배추오이생채 배추김치	백미밥 배추국 우육채볶음 가지튀김 해파리냉채 배추김치
날짜	14 789 kcal	15 788 kcal	16 962 kcal	17 776 kcal	18 765 kcal	19 817 kcal
중식	백미밥 가리비콩나물국 시래기닭갈비 미역줄기잡채 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 코다리조림 떡갈비볶음 도라지생채 배추김치	백미밥 참치김치찌개 대패삼겹파채불고기 새우동그랑땡전 모듬해초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 두부스테이크 명태회부추무침 고사리버섯볶음 배추김치	백미밥 곤약탕국 오징어두루치기 베이컨야채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 옹심이만두국 삼치조림 버섯들깨볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치
날짜	21 829 kcal	22 806 kcal	23 878 kcal	24 788 kcal	25	26 807 kcal
중식	백미밥 감자새우젓국 가자미구이 궁중고기말이조림 청경채토마토무침 배추김치	잡곡밥 북어국 돈김치불고기 꽃맛샐러드 다시마채무침 배추김치	백미밥 열무된장국 닭도리탕 모듬멸치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 숙주소고기국 적어조림 오미산적 취나물볶음 배추김치	추석 휴무	백미밥 제육볶음 치킨가라아게 샐러드 멸치볶음 배추김치
날짜	28 737 kcal	29 790 kcal	30 875 kcal			
중식	백미밥 미역국 우삼겹불고기 진미마늘중볶음 궁채지 배추김치	잡곡밥 대구탕 닭강정 새송이파프리카볶음 쌈무생채 배추김치	백미밥 들깨시락국 돈장조림 해물잡채 툇무침 배추김치			

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산) 닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),공지캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산),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