

2026년 10월 소식지

경기도 의정부시 장곡로 598번지 3.4층
전화 : 031-852-5400 H.P 010-5515-6596

청명한 가을하늘과 함께 건강하고 평안한 10월을 시작합니다.
아침, 저녁 일교차가 큰 시기입니다. 어르신들은 이 시기에 특히
면역력이 저하되어 체온 유지는 물론, 음식과 간단한 스트레칭 등으로
건강을 챙겨야 합니다. 또한 적당한 수분 섭취와 따뜻한 차로 몸을 데우고,
면역력을 지켜 주세요. 저희 센터에서는 위생과 환기를 강화해 감기, 독감 등
호흡기 질환 예방에 힘쓰고 있습니다. 언제나 보내주시는 신뢰에
감사드리며, 건강하고 안전한 10월 되시기 바랍니다.

※ 맞춤 프로그램 활동 사진



※ 공지사항

1. 센터에서는 감염 예방을 위해 어르신들의 체온 및 손씻기, 자체소독 및 외부소독으로 감염 예방활동을 하고 있습니다.
2. 외부 강사 (맞춤 프로그램)님이 오셔서 프로그램을 진행하고 있습니다.
3. 인지 신체 프로그램의 완성도를 높였습니다.
4. 기타 문의 사항은 언제든지 센터로 연락 주시면 친절하게 상담해 드리겠습니다.

첨부 26년 9월 급여제공비용명세서 및 급여제공기록지 복사본.
26년10월 소식지, 프로그램 계획표 ,식단표 복사본.

가람주간보호센터