

2026년 04월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리주간보호센터입니다.

추운 겨울을 이기고 따뜻한 봄바람의 계절인 4월이 찾아왔습니다.

변화는 항상 불안하고 무섭지만 4월 봄의 변화는 참으로 아름다운것 같습니다.

연초록 잎들이 싱그름움을 더하고 우리의 마음에도 예쁜 초록으로 색칠되어지며 따뜻한 바람이 사랑살랑 불어오네요

4월에는 저희 센터에서는 어르신들 모두 센터 마당에 나가서 햇볕도 쬐시고 예쁜 꽃들도 보시며 짧은 봄을 만끽 하며 즐거운 하루하루 되시도록 최선을 다하며 요즈음 유행하는 감기에 걸리지 않으시도록 손씻기와 환기에 신경쓰겠습니다.

어르신들 보호자님 모두 미소 가득한 하루하루가 이어지기를 진심으로 응원하며 따뜻한 바람이 마음을 간질이는 요즘 좋은일만 가득하시길 바랍니다.

◆◆ 5월 1일 근로자의 날 센터 휴무합니다.

♥알려드립니다♥

—4월 6일 월요일 : 생신 잔치

— 4월 9일 목요일 : (14:30) 봉사단 공연

. ※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터

2026년 04월 식단표

2026년 04월

누리주간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			흰밥 김치수제비국 코다리무조림 마늘쫄면치볶음 취나물 배추김치 (534/23kcal)	흰밥 잔치국수 청경채동파육 불어묵야채조림 깻잎김치 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 닭계장 볼락구이 멕시칸샐러드 청경채겉절이 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 얼갈이된장국 느타리소불고기 양배추쌈+쌈장 시금치나물 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단			흰밥 콩비지찌개 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 열무무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 황태해장국 짜장 교자만두찜 단무지채무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 유부장국 오징어불고기 브로콜리맛살무침 얼갈이나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 종합어묵탕 고등어김치찜 두부야채전 무나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식			생강차	율무차	대추차	둥굴레차
오후 간식			바이오플레	단호박죽	바나나	카스터드+요구르트
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	흰밥 호박두부된장국 오징어불고기 감자샐러드 얼갈이나물 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 바지락살미역국 훈제오리야채무침 브로콜리맛살무침 도라지오이무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 온도토리묵사발 갈치무조림 어묵깻잎전 시금치나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 돈육김치찌개 닭다리샐러디아끼구 이 치커리샐러드 미역줄기볶음 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 꽃게탕 돈안심불고기 상추쌈+쌈장 미역줄기볶음 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 황태콩나물국 짜장 수제오징어동그랑땡 단무지채무침 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 콩나물무채국 돈채숙주볶음 마늘쫄면치볶음 우거지지짐 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 콩비지찌개 코다리무조림 청포묵무침 새송이버섯볶음 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 감자양파국 해물잡채 썩갓두부무침 얼갈이나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩가루배춧국 참조기구이 불어묵야채조림 콩나물무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 버섯들깨탕 안동찜닭 우영채조림 깻잎김치 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 닭곰탕 가리비살야채무침 감자채볶음 숙주나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	우롱차	둥굴레차	블래보리차	대추차	현미녹차	옥수수수염차
오후 간식	찐고구마+수염차	감자전+오렌지쥬스	단호박죽	바이오플레	바나나	액티비아+과자

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	흰밥 백잡뽕 돈사태김치찜 야채계란말이 오이고추된장무침 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 김치수제비국 수제함박스테이크 양상추토마토샐러드 들깨무나물 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 사골떡만두국 코다리무조림 브로콜리튀김 가지찜+양념장 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 참치김치찌개 닭볶음탕 계란두부부침 돈나물물김치 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 콩나물무채국 추억의총무김밥 오징어어묵무침 미니깍두기 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 유부장국 카레 부추해물완자부침 열무겉절이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 근대된장국 닭안심야채조림 연근조림 미역줄기볶음 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 호박두부된장국 돈채숙주볶음 도토리묵무침 배추된장무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 황태해장국 돈육두루치기 양배추쌈+쌈장 미니새송이조림 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩비지찌개 가자미구이 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 물만두계란탕 마파두부 옛날소시지부침 느타리버섯볶음 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 오징어야채볶음 감자채볶음 열갈이나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	현미녹차	둥굴레차	대추생강차	연잎차	대추생강차	옥수수수염차
오후 간식	찐감자+수염차	브로콜리죽	비피더스	바나나	김치전+매실주스	떠먹는요거트+과자
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	흰밥 온도토리묵사발 팔보채 치커리적채샐러드 콩나물목이겨자무침 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 버섯들깨탕 가자미구이 마파두부 오이양파무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 고추장불고기 상추쌈+쌈장 미역줄기볶음 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 돈육김치찌개 수제닭강정 단호박조림 열갈이겉절이 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 청국장찌개 고등어시래기지짐 미트볼파인애플조림 비름나물 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 황태콩나물국 하이라이스 계란후라이 미니깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 콩비지찌개 가리비살야채무침 비엔나소시지볶음 배추된장무침 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 콩나물무채국 안동찜닭 브로콜리맛살무침 새콤무생채 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 호박두부된장국 순살아귀콩나물찜 감자샐러드 무나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 우거지해장국 코다리무조림 두부부침+양념장 열무무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 들깨미역국 돈안심불고기 양배추쌈+쌈장 숙주나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 종합어묵탕 느타리돈채볶음 도토리묵무침 시금치나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	연잎차	옥수수수염차	블레보리차	대추생강차	둥굴레차	결명자차
오후 간식	팔죽	찐고구마+수염차	바이오플레	바나나	감자전+오렌지주스	햇케익+요구르트
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	흰밥 팽이버섯맛살국 갈치무조림 치커리너겟샐러드 쪽파김치 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 황태해장국 훈제오리아채무침 쟁반막국수무침 오이부추무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 꽃게탕 양장피 가지전 비트새콤무생채 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 사골떡국 돼지고기김치볶음 스모크햄부침 비름나물 배추김치 (578/24kcal)		
저녁 식단	흰밥 몽글몽글순두부국 돈채숙주볶음 감자곤약조림 배추된장무침 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 물만두계란탕 안동찜닭 두부부침+양념장 숙주나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 호박두부된장국 참조기구이 도토리묵무침 열무무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩비지찌개 코다리무조림 실곤약야채무침 치커리무침 배추김치 (543/18kcal)		
오전 간식	둥굴레차	현미녹차	대추차	율무차		
오후 간식	단호박죽	찐감자+수염차	비피더스	김치전+오렌지주스		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 04월 프로그램 일정표

2026년 04월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 동화구연 퀴즈놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 철교 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	3 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상(채비) 14:00~15:00(60분)
5	6 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 창작활동 (휴지심 꽃 만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치 13:40~14:40(60분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	7 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 낱말퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	8 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 몸으로 말해요 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	9 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 스포츠스태킹 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	10 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	11 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 회상 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 종이접기 14:00~15:00(60분)
12	13 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 한글교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	14 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	15 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 동화구연 퀴즈놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	16 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 서예 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	17 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	18 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 회상 14:00~15:00(60분)
19	20 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 회상 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	21 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 낱말퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	22 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 레크레이션(고리던 지기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	23 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 철교 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	24 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 도형퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 창작활동 14:00~15:00(60분)

26	27 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 창작활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	28 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	29 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 레크레이션(웃놀이) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	30 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 종이접기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)		
----	--	---	--	--	--	--