



2026년 06월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리 주간보호센터입니다.

하루가 다르게 푸르름 짙어지고 뜨거운 바람이 부는 계절 6월입니다.

봄의 흔적이 사라지기도 전에 햇살이 벌써 여름처럼 눈부시고 바람은 뜨거워 지네요.

한해 시작 한지도 얼마 되지 않은거 같은데 벌써 반이 다 지나가고 있습니다.

이번달도 어르신들께서 좋아하시는 지역연계활동으로 풍각쟁이 공연단이 방문하여 어르신들께 즐거운 시간을 드릴예정이며 센터마당으로 나가 산책도 하시며 심어놓으신 이쁜 꽃들을 보시며 싱싱한 바람 쐬실수있도록 외부 산책시간을 많이 계획하고 있습니다.

어르신들께서 외부활동 많이 하실수있도록 더위가 늦게 왔으면 하고 바래봅니다.

상반기 마무리 잘 하시고, 너무 차가운 음식대신 따뜻한 음식먹으면서 6월의 더위를 이겨내셔서 건강과 행복이 가득한 한 달 되시길 바랍니다.

♥알려드립니다♥

—6월 8일 월요일 : (14:30) 풍각쟁이봉사단 공연

—6월 9일 화요일 : 생신 잔치

. ※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터



2026년 06월 식단표

2026년 06월

누리주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	흰밥 바지락살미역국 닭다리살데리야끼구이 막국수야채무침 가지찜+양념장 배추김치 (566kcal)	흰밥 사골떡국 쭈꾸미야채볶음 감자샐러드 호박새우젓볶음 배추김치 (457kcal)	흰밥 오징어무국 돈안심불고기 상추쌈+쌈장 깻잎순나물 배추김치 (415kcal)	흰밥 꽃게탕 수제함박스테이크 양상추에그샐러드 깻잎김치 배추김치 (445kcal)	흰밥 청국장찌개 열무비빔밥 (열무, 콩나물, 무생채,) 파래볶음/계란후라이 배추김치 (535kcal)	흰밥 콩나물무채국 하이라이스 반찬통그랑뎡 깍두기 배추김치 (558kcal)
저녁 식단	흰밥 콩가루배춧국 미트볼파프리카볶침 마늘쫄면치볶음 무나물 배추김치 (525kcal)	흰밥 콩비지찌개 궁중찜닭 도토리묵무침 미니새송이조림 배추김치 (565kcal)	흰밥 들깨미역국 가자미구이 막국수야채무침 얼갈이나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 팽이버섯맛살국 코다리무조림 감자곤약조림 숙주나물 배추김치 (548kcal)	흰밥 호박두부된장국 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 오이양파무침 배추김치 (535kcal)	흰밥 종합어묵탕 오징어불고기 두부무침+양념장 우거지지짐 배추김치 (439kcal)
오전 간식	결명자차	옥수수수염차	보리차	대추차	연잎차	둥굴레차
오후 간식	수제술빵/ 음료	바이오플	바나나	찐고구마/옥수수수염차	엑티비아/마가렛	호박채전/오렌지쥬스
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	흰밥 온도토리묵사발 느타리소불고기 한식잡채 오이양파무침 배추김치 (566kcal)	흰밥 바지락살미역국 참조기구이 파프리카잡채 시금치나물 배추김치 (556kcal)	흰밥 돈육김치찌개 표고버섯탕수 비엔나소시지볶음 열무겉절이 배추김치 (576kcal)	흰밥 김치콩나물국 양장피 파리고추멸치볶음 깻잎순나물 배추김치 (578kcal)	흰밥 잔치국수 돼지고기김치볶음 숙갓두부무침 취나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 얼갈이된장국 짜장 계란후라이 깍두기 배추김치 (558kcal)
저녁 식단	흰밥 들깨미역국 가자미무조림 두부조림 호박새우젓볶음 배추김치 (525kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 숙주나물 배추김치 (565kcal)	흰밥 콩가루배춧국 가리비살야채무침 어묵야채볶음 우거지지짐 배추김치 (535kcal)	흰밥 감자양파국 닭볶음탕 브로콜리맛살무침 무생채 배추김치 (543kcal)	흰밥 호박두부된장국 고등어무조림 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 동태찌개 해물잡채 감자샐러드 콩나물무침 배추김치 (439kcal)
오전 간식	옥수수수염차	대추차	옥수수수염차	보리차	둥굴레차	옥수수차
오후 간식	단호박찜/옥수수수염차	바나나	팔죽	비피더스	엑티비아/웨하	햇케익/요구르트

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	흰밥 유부팽이국 삼치무조림 볼어묵야채조림 호박새우젓볶음 배추김치 (566kcal)	흰밥 황태해장국 닭강정 양상추토마토샐러드 깻잎김치 배추김치 (556kcal)	흰밥 닭계장 고추장불고기 상추쌈+쌈장 느타리버섯볶음 배추김치 (576kcal)	흰밥 콩나물무채국 훈제오리야채무침 감자샐러드 가지찜+양념장 배추김치 (578kcal)	흰밥 참치김치찌개 카레 야채계란말이 깍두기 배추김치 (535kcal)	흰밥 근대된장국 닭볶음탕 옛날소시지부침 얼갈이겉절이 배추김치 (558kcal)
저녁 식단	흰밥 들깨미역국 순살닭갈비 두부부침+양념장 미역줄기볶음 배추김치 (525kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 오징어불고기 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치 (565kcal)	흰밥 팽이버섯맛살국 코다리무조림 도토리묵+양념장 얼무된장무침 배추김치 (535kcal)	흰밥 콩가루배추국 가자미구이 썩갓두부부침 우거지지짐 배추김치 (543kcal)	흰밥 물만두국 새송이돈육불고기 상추쌈+쌈장 숙주나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 종합어묵탕 가리비살야채무침 고구마조림 가지나물 배추김치 (439kcal)
오전 간식	결명자차	등글레차	보리차	대추차	옥수수수염차	결명자차
오후 간식	단호박죽	찌고구마/옥수수수 염차	바나나	비피더스	야채전/매실주스	햇케익/요구르트
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	흰밥 오징어무국 수제함박스테이크 연근맛살흑임자샐러 드 오이부추무침 배추김치 (566kcal)	흰밥 청국장찌개 갈치구이 마파두부 미니깍두기 배추김치 (556kcal)	흰밥 김치수제비국 닭다리살데리야끼구 이 막국수야채무침 깻잎순나물 배추김치 (576kcal)	흰밥 메밀소바 팔보채 단호박튀김 얼무겉절이 배추김치 (578kcal)	흰밥 사골떡국 돈육김치볶음 비엔나소시지볶음 상추쌈+쌈장 배추김치 (535kcal)	흰밥 유부장국 하이라이스 계란후라이 시금치나물 배추김치 (558kcal)
저녁 식단	흰밥 물만두계란탕 훈제오리야채무침 순두부찜+양념장 무나물 배추김치 (525kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 미트볼파프리카볶침 마늘쫄면치볶음 콩나물무침 배추김치 (565kcal)	흰밥 콩가루배추국 고등어무조림 두부계란부침 시금치나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 들깨미역국 닭볶음탕 브로콜리맛살무침 오이양파무침 배추김치 (543kcal)	흰밥 종합어묵국 참조기구이 감자샐러드 얼갈이나물 배추김치 (535kcal)	흰밥 우거지된장국 돈채숙주볶음 양배추쌈+쌈장 미니새송이조림 배추김치 (439kcal)
오전 간식	보리차	도라지차	결명자차	메밀차	누룽지등글레차	옥수수수염차
오후 간식	팔죽	햇케익/요구르트	바나나	찐고구마/요구르트	떠먹는 요플레	감자전/오렌지주스

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	흰밥 돈육김치찌개 훈제오리야채무침 감자샐러드 오이피클 배추김치 (566kcal)	흰밥 황태해장국 삼치구이 계란장조림 깻잎김치 배추김치 (556kcal)				
저녁 식단	흰밥 우거지해장국 궁중찜닭 브로콜리맛살무침 콩나물무침 배추김치 (525kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 순살닭갈비 막국수야채무침 미니새송이조림 배추김치 (565kcal)				
오전 간식	감잎차	누룽지 둥글레차				
오후 간식	흑임자죽	비피더스				

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

2026년 06월 프로그램 일정표

2026년 06월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 연산 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 달력 만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 사회(전체) 모의 투표 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 뇌 인지훈련 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 14:00~15:00(60분)	5 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)	6 현충일 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) 종이접기 14:00~15:00(60분)
7	8 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 창작활동 (여름 글자 꾸미기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 기타(전체) 풍각쟁이에솔단 14:30~15:30(60분)(자)	9 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	10 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)	11 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) 실버노래교실 14:00~15:00(60분)	12 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)	13 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 만다라색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상 14:00~15:00(60분)
14	15 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 연산 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 14:00~15:00(60분)	16 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)	17 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)	18 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) 실버노래교실 14:00~15:00(60분)	19 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)	20 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) 오카리나 14:00~15:00(60분)
21	22 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 14:00~15:00(60분)	23 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 모자이크활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	24 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 스토리 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 뇌 인지훈련 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 14:00~15:00(60분)	26 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)	27 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 모자이크활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상 14:00~15:00(60분)

28	29 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 14:00~15:00(60분)	30 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)				
----	--	---	--	--	--	--