

2026년 07월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리 주간 보호 센터입니다.

벌써 한 해의 절반이 지나가고 이제 또 남은 절반을 시작하는 첫 달입니다.

7월은 행운의 달이라고 하지만 일찍부터 폭염과 열대야로 짜증이 많이나는 달입니다.

또한 푸른하늘과 찬란한 태양이 반기는 날들입니다. 더위에 지치지 않도록 충분한 섭취와 가벼운 운동으로 건강을 유지하셔서 무더위에도 웃음을 잃지않고 건강과 기쁨이 가득한 달이 되었으면 합니다.

누리 주간보호센터에서는 어르신들의 쾌적한 센터생활을 위하여 적절하게 냉방과 제습을 하고있으며 새롭고 유익한 프로그램들을 많이 준비하여 어르신들께서 즐거운 센터생활을 하시도록 계획하고 있습니다.

7월 14일은 어르신들과 보호자님의 번거로움을 덜고자 건강검진 버스가 센터로 방문하여 건강검진을 진행할예정입니다.

2026년의 남은 절반도 힘차고 즐겁게 보내시길 바라며 행복한 하루하루 되시기를 바랍니다

※7월 14일 (화요일): 건강 검진 진행

※7월 20일 (월요일): 생신잔치

※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터

2026년 07월 식단표

2026년 07월

누리주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			흰밥 미역오이냉국 양장피 애호박전 미니깍두기 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 콩나물김치국 짜장 고기완자부침 단무지채무침 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 도토리묵사발 고추장불고기 상추쌈+쌈장 가지찜+양념장 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 배추된장국 표고버섯탕수 마파두부 열무겉절이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단			흰밥 종합어묵탕 코다리무조림 두부부침+양념장 얼갈이나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 호박두부된장국 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 오이양파무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 콩나물무채국 가리비살아채무침 감자채볶음 우거지지짐 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 콩비지찌개 오징어볶음 어묵아채볶음 오이무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식			결명자차	연잎차	대추생강차	율무차
오후 간식			단호박찜+옥수수수 염차	바나나	비피더스	호박채전+식혜
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	흰밥 배추된장국 느타리소불고기 한식잡채 호박나물 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 김치수제비국 수제함박스테이크 양상추샐러드 시금치나물 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 종합어묵탕 쭈꾸미아채볶음 부추장떡 갯잎순나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 사골떡국 돼지고기김치볶음 감자채, 햄볶음 오이소박이 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 콩국수 (고명:오이채, 토마토) 닭강정/장아찌 열무겉절이 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 황태해장국 하이라이스 계란후라이 깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 유부장국 참조기구이 실곤약아채무침 가지나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 순살닭갈비 브로콜리맛살무침 미역줄기볶음 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 근대된장국 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 얼갈이나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩나물무채국 오징어불고기 두부부침+양념장 새송이버섯볶음 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 들깨미역국 갈치무조림 사각어묵아채볶음 배추된장무침 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 물만두계란탕 훈제오리아채무침 청포묵무침 콩나물목이겨자무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	대추생강차	결명자차	연잎차	자스민차	녹차	메실차
오후 간식	액티비아+웨하스	바나나	단호박찜+수염차	비피더스	수제보리빵+요구르 트	김치전+오렌지쥬스

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	흰밥 팽이버섯맛살국 소불고기양상추무침 한식잡채 오이양파무침 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 돈육김치찌개 고등어우거지지짐 야채계란말이 시금치나물 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 반계탕/삼계죽 (고명:황백지단, 파송 송) 오이고추된장무침 물김치/깍두기 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 돈등뼈감자탕 해물파전 마파두부 호박새우젓볶음 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 미역오이냉국 고추장불고기 상추쌈+쌈장 취나물 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 콩나물무채국 카레 브로콜리무침 무생채 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 황태해장국 코다리무조림 두부부침+양념장 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 순두부계란탕 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 콩나물무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 바지락살미역국 미트볼파프리카볶잡 맛살오이겨자무침 깻잎순나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩가루배춧국 안동찜닭 도토리묵무침 팽이버섯맛살볶음 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 콩비지찌개 가자미구이 감자샐러드 열무된장무침 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 유부장국 훈제오리야채무침 어묵야채볶음 미역줄기볶음 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	울무차	대추차	생강차	해죽순차	등굴레차	결명자차
오후 간식	바나나	떠먹는요거트+웨하 스	수박	흑임자죽	찐고구마+수염차	교자만두찜+오렌지 쥬스
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	흰밥 바지락살미역국 소불고기양상추무침 한식잡채 오이양파무침 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 김치수제비국 코다리무조림 감자전 미역줄기볶음 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 꽃게탕 순살아귀탕수 막국수야채무침 가지찜+양념장 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 참치김치찌개 훈제오리야채무침 불어묵야채조림 깻잎김치 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 콩나물오이냉국 하이라이스 순대야채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (575/19kcal)	흰밥 삼계죽 (고명:파송송,지단, 달걀) 오이부추무침 열무물김치/썩갓무 침 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 몽글몽글순두부국 가리비살야채무침 감자샐러드 우거지지짐 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 호박두부된장국 깻잎닭갈비 브로콜리맛살무침 콩나물무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 종합어묵탕 느타리돈불고기 양배추쌈+쌈장 깻잎순나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 유부장국 갈치구이 실곤약야채무침 열무된장무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 콩가루배춧국 궁중찜닭 썩갓두부무침 가지나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 두부새우젓국 명란젓야채계란말이 청포묵무침 숙주나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	자스민차	등굴레차	대추생강차	블랙티	결명자차	울무차
오후 간식	바나나	비피더스	단호박찜+수염차	김치전+오렌지쥬스	액티비아+웨하스	수박

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	흰밥 도토리묵사발 갈치무조림 야채계란말이 오이양파무침 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 콩국수 수제함박스테이크 단호박조림 미니깍두기 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 팽이버섯맛살국 고추장불고기 상추쌈+쌈장 가지찜+양념장 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 사골떡국 안동찜닭(당면사리) 청포묵김가루무침 참나물무침 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 돈육김치찌개 카레 가지전 오이지무침 배추김치 (575/19kcal)	
저녁 식단	흰밥 유채된장국 미트볼파프리카볶음 브로콜리맛살무침 콩나물무침 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 콩나물무채국 해물잡채 순두부찜+양념장 무나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 물만두국 가자미구이 실곤약야채무침 호박새우젓볶음 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 호박두부된장국 훈제오리아채무침 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 코다리무조림 사각어묵야채볶음 깻잎순나물 배추김치 (535/26kcal)	
오전 간식	둥굴레차	옥수수수염차	연잎차	대추생강차	현미녹차	
오후 간식	해쉬브라운+요구르트	비피더스*웨하스	찜감자+수염차	바나나	떠먹는요거트	

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

2026년 07월 프로그램 일정표

2026년 07월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 레크레이션 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) 달력 만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 종이접기 14:00~15:00(60분)
5	6 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 한글교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 기타(전체) 풍각쟁이에술단 12:30~13:30(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) 인지(전체) 철교 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) 인지(전체) 동화구연 퀴즈놀이 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) 회상 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) 도형퍼즐 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) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	17 제헌절 . 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) 창작활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 도형퍼즐 14:00~15:00(60분)
19	20 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 창작활동 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)	21 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 서예 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) 신체(전체) 레크레이션 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) 도형퍼즐 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) 모자이크활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상 14:00~15:00(60분)

26	27 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)	28 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)	29 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)	30 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)	31 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)	
----	--	---	---	--	--	--