

2026년 08월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리 주간 보호 센터입니다.

연일 이어지는 무더위와 습한 날씨로 지치기 쉬운 8월입니다.

본격적인 폭염속에서 어르신들의 건강과 안전에 염려가 많은 계절이기도 합니다

저희 센터에서는 폭염에 대비하여 적정 실내 온도, 적절한 습도를 유지하며 정기적인
수분 섭취로 어르신들께서 쾌적하고 안전하게 지내실 수 있도록 세심하게 살피고 있습니다

몸도 마음도 뜨거우시겠지만 너무 지치고 마시고 얼음처럼 차가운 하루하루를 보내시기 바
라며 한여름의 더위 속에서도 시원한 바람이 불어오듯 보호자님들의 마음속에도 청량한
기운이 가득하길 바랍니다.

♥알려드립니다♥

👉 8월 10일 (월요일): 풍각쟁이에술단 공연

👉 8월 24일(월요일): 생신잔치

※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터



2026년 08월 식단표

2026년 08월

누리주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						산채비빔밥 유부장국 열무무침 콩나물, 무나물, 당근 볶음 계란후라이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단						흰밥 북어채무국 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 배추된장무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식						결명자차
오후 간식						호박채전+오렌지쥬스
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	흰밥 황태해장국 양장피 파리고추멸치볶음 오이양파무침 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 콩나물김치국 가자미구이 쫄면야채무침 미역줄기볶음 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 미역오이냉국 훈제오리아채무침 과일샐러드 깻잎김치 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 꽃게탕 오징어불고기 가지탕수 깻잎순나물 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 감자수제비국 돼지고기김치볶음 두부계란부침 호박새우젓볶음 배추김치 (575/19kcal)	흰밥 유부미소장국 하이라이스 미트볼야채조림 미니깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 감자계란탕 돈육두루치기 양배추쌈+쌈장 미니새송이조림 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 호박두부된장국 순살닭갈비 어묵야채볶음 얼갈이나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩비지찌개 야채계란말이 브로콜리맛살무침 무나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 물만두국 느타리돈채볶음 막국수야채무침 열무된장무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 콩나물무채국 자숙가리비살무침 단호박조림 숙주나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 근대된장국 코다리무조림 순두부찜+양념장 가지나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	대추차	생강차	연잎차	둥굴레차	현미녹차	자스민차
오후 간식	단호박찜+수염차	교자만두찜+요구르트	수박화채	핫케익+요구르트	비피더스*쿠키	김치전+오렌지쥬스

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	흰밥 김치순두부국 느타리소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 사골떡만두국 고등어시래기지짐 야채계란말이 무생채 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 메밀소바 (고명:토마토,오이채) 코다리강정 가지나물/양배추장 아찌 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 콩나물김치국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 깻잎순나물 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 반계탕 비트열무물김치 양파장아찌 미니깍두기 배추김치 (575/19kcal)	흰밥 우거지해장국 카레 순대야채볶음 오이양파무침 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 근대된장국 가지미구이 실곤약야채무침 우거지지짐 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 콩비지찌개 궁중찜닭 어묵야채조림 미역줄기볶음 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 바지락살미역국 돈채느타리볶음 브로콜리맛살무침 콩나물무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 황태해장국 갈치무조림 감자샐러드 얼갈이나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 종합어묵탕 순살아귀콩나물찜 그린빈스야채볶음 들깨무나물 열무무침 (535/26kcal)	흰밥 유부장국 해물잡채 마파두부 숙주나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	블랙보리티	결명자차	등굴레차	연잎차	대추생강차	옥수수수염차
오후 간식	바나나	찐감자+수염차	비피더스+웨하스	양송이스프	떠먹는요거트	부추장떡+오렌지주스
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	흰밥 아욱된장국 순살돈갈비찜 감자채,스모크햄볶음 오이양파무침 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 코다리무조림 애호박전 숙주오이무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 콩나물오이냉국 삼선짜장 계란후라이 짜사이무침 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 돈육김치찌개 갈치구이 양배추장아찌 가지찜+양념장 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 김치수제비국 닭강정 마파두부 깻잎순나물 배추김치 (575/19kcal)	흰밥 종합어묵탕 안동찜닭(당면사리) 비엔나소시지볶음 호박새우젓볶음 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 물만두국 고등어무조림 두부계란부침 얼갈이나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 북어채무국 훈제오리야채무침 어묵야채조림 우거지지짐 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩비지찌개 순살닭갈비 막국수야채무침 깻잎순나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 우거지해장국 느타리돈채볶음 두부계란부침 근대된장무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 바지락살미역국 파프리카잡채 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 유부장국 버섯비빔밥 (느타리,콩나물,무나물) 계란후라이 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	등굴레차	대추생강차	현미녹차	자스민차	결명자차	연잎차
오후 간식	찐고구마+수염차	햇케익+요구르트	김치전+오렌지주스	바나나	비피더스*웨하스	후레쉬베리+요구르트

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	흰밥 바지락살미역국 느타리소불고기 한식잡채 취나물 배추김치 (567/23kcal)	흰밥 시금치된장국 가자미구이 오징어젓갈무침 미역줄기볶음 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 사골떡국 순살닭갈비 양상추에그샐러드 가지나물 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 청국장찌개 고등어우거지지짐 가지탕수 호박새우젓볶음 배추김치 (548/24kcal)	흰밥 도토리묵사발 오징어불고기 마늘쫀jian새우볶음 오이부추무침 배추김치 (575/19kcal)	흰밥 황태해장국 카레 계란장조림 깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 감자수제비국 자숙가리비살무침 순두부찜+양념장 무나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 맑은콩나물국 궁중찜닭 탕평채 우거지지짐 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 북어채무국 코다리무조림 두부부침+양념장 오이양파무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 유부팽이국 돈채숙주볶음 양배추쌈+쌈장 미니새송이조림 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 돈육두루치기 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 종합어묵탕 해물잡채 감자샐러드 열무된장무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	결명자차	둥굴레차	현미녹차	대추생강차	자스민차	블랙보리차
오후 간식	감자전+오렌지쥬스	바나나	양송이스프	수제보리빵+요구르트	비피더스+쿠키	떠먹는요거트

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

2026년 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기 [인지] 14:00~15:00(60분)
2	3 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 모자이크 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지 활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	4 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	5 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 동화구연 퀴즈 놀이 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	6 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 뇌 인지훈련 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	7 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	8 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 사회적응 (전체) 영화감상 [사회] 14:00~15:00(60분)
9	10 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 연산 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지 활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	11 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 빙고게임 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	12 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 동화구연 퀴즈 놀이 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	13 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	14 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	15 광복절 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 종이접기 [인지] 14:00~15:00(60분)

16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 한글교실 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	18 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 펠트병난타 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	19 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 몸으로 말해요 [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	20 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 철교 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	21 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	22 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 창작활동 [인지] 14:00~15:00(60분)
23	24 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	25 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 낱말퍼즐 맞추기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	26 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 동화구연 퀴즈놀이 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	27 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 뇌 인지훈련 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	28 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 가리사니 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악활동(하모니카) [인지] 14:00~15:00(60분)	29 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 14:00~15:00(60분)
30	31 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 연산 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)					