

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리 주간 보호 센터입니다.

하늘은 높고 바람은 부드러운 9월이 다가오고 있습니다.

하늘처럼 맑고, 햇살처럼 따뜻하고 상쾌한 하루하루를 기대해봅니다.

올여름은 유난히도 무더웠습니다. 무더웠던 7, 8월을 무사히 잘 보내셨으니 9월은 시원하고 상쾌하게 보낼수 있을거 같습니다.

9월은 풍요의 명절 추석이있는 달입니다.

가족과 친척들이 모여 풍성한 음식을 함께 나누며 가정의 결속을 강화하는 시간이 되기를 바라며 가을 단풍으로 세상이 찬란해 지는 이시점에 우리의 인생역시 단풍처럼 찬란해 지시기를 바랍니다.

긴더위를 잘 이겨내신 어르신과 보호자님들께 감사드리며 일교차가 커지는 계절이므로 따뜻한 겉옷 준비하셔서 항상 건강한 생활을 유지하시길 바라겠습니다.

♥알려드립니다♥

👉 9월 15일(화요일): 풍각쟁이 예술단 공연

👉 추석연휴로 9월 24일은 정상운영되고 25,26일은 휴무입니다.

※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터

2026년 09월 식단표

2026년 09월

누리주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		흰밥 김치수제비국 팔보채 양상추너겟샐러드 새콤무생채 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 가쓰오우동장국 돈안심불고기 양배추쌈+쌈장 가지찜+양념장 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 황태콩나물국 갈치구이 마파두부 갯잎순나물 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 돈육김치찌개 순살아귀탕수 막국수아채무침 취나물무침 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 유부장국 하이라이스 맛살오이겨자무침 열무겉절이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단		흰밥 콩나물무채국 고추장불고기 양배추쌈+쌈장 근대나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 호박두부된장국 고등어무조림 어묵야채볶음 미니새송이조림 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 유채된장국 미트볼파프리카볶잡 마늘쫄면새우조림 오이양파무침 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 종합어묵탕 닭볶음탕 순두부찜+양념장 무나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 순두부찌개 버섯비빔밥 (느타리,콩나물,무 나물) 계란후라이 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식		생강차	우롱차	연잎차	둥굴레차	현미녹차
오후 간식		단호박죽	찜감자+수염차	바나나	비피더스+웨하스	양송이스트
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	흰밥 바지락살미역국 느타리소불고기 한식잡채 무생채 배추김치 (622/27kcal)	흰밥 유부장국 병어무조림 계란장조림 숙주오이무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 사골떡국 돈사태김치찜 감자채전 가지찜+양념장 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 잔치국수 수제함박스테이크 양배추장아찌 오이부추무침 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 김치순두부국 카레 생선가스/올방개묵 무침 미니깍두기 배추김치 (613/19kcal)	흰밥 청국장찌개 오징어볶음 두부계란부침 얼갈이겉절이 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단	흰밥 감자양파국 닭볶음탕 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치 (445/30kcal)	흰밥 콩나물무채국 돈채새송이볶음 옛날소시지부침 열무된장무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 홍합살미역국 가자미구이 순두부찜+양념장 무나물 배추김치 (535/12kcal)	흰밥 우거지된장국 짜장 교자만두찜 단무지채무침 배추김치 (523/18kcal)	흰밥 호박두부된장국 해물잡채 고구마조림 숙주나물 배추김치 (545/26kcal)	흰밥 콩비지찌개 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 오이양파무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	블랙보리차	결명자차	연잎차	둥굴레차	대추생강차	자스민차
오후 간식	바나나	찜고구마+옥수수수 염차	단호박죽	김치전+오렌지쥬스	비피더스+쿠키	햇케익+요구르트

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	흰밥 시금치된장국 느타리소불고기 한식잡채 새콤무생채 배추김치 (622/27kcal)	흰밥 도토리묵사발 가자미구이 양상추두부샐러드 깻잎김치 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 돈육김치찌개 고등어우거지지짐 가지탕수 미역줄기볶음 배추김치 (586/26kcal)	흰밥 감자수제비국 동파육 막국수야채무침 호박새우젓볶음 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 꽃게탕 양장피 마늘쫄면새우볶음 열무겉절이 배추김치 (613/19kcal)	흰밥 근대된장국 하이라이스 계란후라이 콩나물목이겨자무침 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단	흰밥 물만두국 미트볼파프리카볶침 계란찜 콩나물무침 배추김치 (445/30kcal)	흰밥 콩비지찌개 순살닭갈비 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 종합어묵탕 제육볶음 양배추쌈+쌈장 새송이버섯볶음 배추김치 (535/12kcal)	흰밥 콩나물무채국 코다리무조림 두부부침+양념장 숙주나물 배추김치 (523/18kcal)	흰밥 몽글몽글순두부국 돈채새송이볶음 감자샐러드 가지나물 배추김치 (545/26kcal)	흰밥 닭곰탕 파프리카잡채 도토리묵무침 근대나물 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	결명자차	블랙보리차	현미녹차	둥굴레차	연잎차	옥수수수염차
오후 간식	바나나	양송이스프	수제보리빵+요구르 트	단호박찜+오렌지쥬 스	비피더스+웨하스	야채전+요구르트
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	흰밥 콩가루배춧국 코다리강정 마파두부 호박새우젓볶음 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 콩나물무채국 짜장/짜장면 열무겉절이 단무지무침 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 오징어무국 갈치구이 계란장조림 가지찜+양념장 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 사골떡국 돼지갈비찜 모듬전 깻잎순나물 배추김치 (578/24kcal)		
저녁 식단	흰밥 몽글몽글순두부국 훈제오리야채무침 어묵야채볶음 가지나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 감자양파국 순살닭갈비 브로콜리맛살무침 근대나물 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 들깨미역국 고추장불고기 양배추쌈+쌈장 새콤무생채 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 배추된장국 가리비살야채무침 막국수야채무침 숙주나물 배추김치 (543/18kcal)		
오전 간식	대추생강차	둥굴레차	옥수수수염차	현미녹차		
오후 간식	단호박죽	찜감자+수염차	바나나	비피더스+웨하스		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	흰밥 돈육김치찌개 순살아귀탕수 파리고추멸치볶음 미역줄기볶음 배추김치 (622/27kcal)	흰밥 도토리묵사발 훈제오리야채무침 불어묵야채조림 비트새콤무생채 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 잔치국수 오징어불고기 양상추너겟샐러드 깍두기 배추김치 (586/26kcal)			
저녁 식단	흰밥 몽글몽글순두부국 돈육데리야끼볶음 실곤약야채무침 미니새송이조림 배추김치 (445/30kcal)	흰밥 황태해장국 코다리무조림 감자샐러드 콩나물목이겨자무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩가루배춧국 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 가지나물 배추김치 (535/12kcal)			
오전 간식	결명자차	블랙보리차	둥굴레차			
오후 간식	떠먹는요거트	팔죽	바나나			

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

2026년 09월 프로그램 일정표

2026년 09월 / 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) 철교 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	2 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) 인지기능 (전체) 실버 창의 활동 [인지] 14:00~15:00(60분)	3 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) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	4 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)	5 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) 사회적응 (전체) 영화감상 [사회] 14:00~15:00(60분)
6	7 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) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	8 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) 신체기능 (전체) 실버스포츠 [신체] 14:00~15:00(60분)	9 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)	10 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) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	11 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)	12 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 도형퍼즐 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 회상 [인지] 14:00~15:00(60분)
13	14 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) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	15 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)	16 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)	17 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)	18 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)	19 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)

20	21 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) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	22 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)	23 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)	24 추석 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 레크레이션(웃놀이) [신체] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 실버노래교실 [인지] 13:50~14:50(60분)	25 추석	26 추석
27	28 신체기능 (전체) 활력체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (전체) 창작활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 12:00~12:30(30분) 인지기능 (전체) 음악인지활동 놀이 [인지] 15:00~16:00(60분)	29 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)	30 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)			