

9월



계절은 또 이렇게 가을을 향해 가고 있네요

더운 여름 보내느라 고생 많으셨죠? 가을 바람의 상쾌함을 기대하며

9월 힘차게 맞으시기 바랍니다.

늘 행복하세요~^^

공지사항

<센터소식>

1. 프로그램

저희 센터에서는 친밀감형성 신체활동과 인지활동의 협업을 위하여 여러가지 프로그램을 실시 하였습니다.

2. 주영성하모니의 하모니카 연주회

저희 센터에서는 어르신들의 즐거움을 위하여 홀리칸 옛노래를 연주해 가슴을 울리는 시간이 되었습니다.

3. 생신잔치

* 8월 생신잔치는 이창업,유병준어르신입니다. 많은분들의 축하를 받았습니다. 매월 당월 생신 어르신들께는 셋째주 목요일 생신축하 잔치를 해드립니다.

4. 어르신 작품

인지프로그램에서는 코스모스모빌 만들기와 윤슬이 일렁이는 바다를 주제로 자유로운 색감 표현과 다양한 재료를 통해 표현의 즐거움을 증진 합니다.

5. 공지

저희 센터에서는 매월 넷째주 수요일 어르신 이미용봉사를 제공하고 있습니다. 희망하시는 분은 미리 연락해 주세요^^

사진으로 보는 센터 소식



▲ 프로그램



▲ 하모니카 연주회



▲ 생신잔치

< 환절기 건강, 이렇게 챙기자>

- * 콧물콧물 감기, 콧물 주르륵 알레르기성 비염, 급적 급적 아토피성 피부염, 콧코 찢어듯 아픈 대상포진
- * 개인위생 관리하기 : 귀가후 꼭 손발을 씻고 양치질하는 습관을 들인다
- * 충분한 수면과 운동하기 : 하루 7~8시간 정도의 충분한 수면은 피로를 해소하고 면역에 도움이 된다. 걷거나 조깅 같은 유산소 운동을 꾸준히 하는 것도 도움이 된다.
- * 균형 잡힌 식사하기 : 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 한다



▲ 어르신 작품

< 5월 프로그램 안내 >

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
오전	아침체조 웃음치료	아침체조 레크인지프로그램	아침체조 실버인지놀이	아침체조 도구레크	아침체조 노래교실	아침체조 놀이활동프로그램
오후	사회적응프로그램 놀이활동프로그램	미술테라피 즐거운 노래방	놀이활동프로그램 실버체조	인지향상프로그램 놀이활동프로그램	만들기&꾸미기 실버체조	인지활동프로그램 실버체조

* 매일 아침, 점심 동요 율동을 실시합니다.