

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

시니어재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지(전체) 4월 달력 만들기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 14:30~14:55(25분) 신체(전체) 풍선 부채 부치기 15:10~16:10(60분)	2 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 13:20~14:20(60분) 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 14:30~14:55(25분) 사회(전체) 외부강사 숲체험 15:00~16:00(60분)(외)	3 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 신체 놀이 14:30~15:30(60분) 신체(신체) 얼굴 박스 입 안으로 음식 넣어주기 15:10~16:10(60분)	4 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 14:40~15:00(20분) 신체(전체) 실버 옷놀이 한마당 15:10~16:10(60분)
5 인지(전체) 청명 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 앉아서 하는 하체 체조 14:00~15:00(60분)	6 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 눈코입 던져 얼굴 완성하기 15:10~16:10(60분)	7 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) 신체(전체) 놀이음악 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 색칠하기 12:30~13:30(60분) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이 - 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	8 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 병뚜껑 튕겨 골인 시키기 15:10~16:10(60분)	9 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 꽃모자 만들기 15:10~16:10(60분)	10 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분) 신체(신체) 부채로 신문조각 날리기 15:10~16:10(60분)	11 신체(전체) 센터 앞 공원 산책 09:40~10:00(20분) 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 사회(전체) 장구공연 관람 15:10~16:10(60분) 신체(전체) 고리던지기 15:10~16:10(60분)
12 인지(전체) 군밤 꾸며 포장하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 공원 산책 14:00~15:00(60분)	13 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 비닐 길 따라 공 굴 인하기 15:10~16:10(60분)	14 신체(전체) 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이 - 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	15 인지(전체) 실버OX퀴즈 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 집볼공 폭탄 돌리기 15:10~16:10(60분)	16 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 13:20~14:20(60분) 사회(전체) 외부강사 숲체험 15:00~16:00(60분)(외)	17 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 백업봉 서로 밀어내기 15:10~16:10(60분)	18 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 상지 기능 강화 옷놀이 15:10~16:10(60분)
19 인지(전체) 모자이크로 꽃화병 꾸미기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 차매에 방체조 14:00~15:00(60분)	20 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 꽃밭에 나비 날리기 15:10~16:10(60분)	21 신체(전체) 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이 - 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	22 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 백업봉 축구 놀이 15:00~16:00(60분)	23 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 꽃가랜드만들기 15:10~16:10(60분)	24 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 다함께 포크댄스 15:10~16:10(60분)	25 인지(전체) 꽃화분 만들기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 협응력 향상 옷 던지기 15:10~16:10(60분)
26 인지(전체) 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 투호 14:00~15:00(60분)	27 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 구슬 굴리기 골인 놀이 15:00~16:00(60분)	28 신체(전체) 놀이음악 - 박용진 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이 - 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	29 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 양손 색 맞추기 게임 15:00~16:00(60분)	30 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 틀림 모빌 만들기 15:10~16:10(60분)		

2026년 04월 가정통신문

안녕하십니까? 시니어재가복지센터입니다.

따뜻한 봄기운이 완연해지는 4월이 찾아왔습니다. 화사한 꽃들과 함께 어르신들께서도 더욱 편안하고 건강한 나날을 보내실 수 있도록 저희 센터도 늘 경성을 다하겠습니다.

환절기인 만큼 일교차가 크고 미세먼지 등으로 건강관리에 더욱 주의가 필요한 시기입니다. 가정에서도 세심한 관심 부탁드립니다. 센터에서도 어르신들의 건강과 안전을 위해 꼼꼼히 살피고 지원하겠습니다.

항상 보내주시는 보호자님의 따뜻한 관심과 협조에 깊이 감사드립니다.

• 4월 생신어르신은 김윤애, 장복수어르신입니다.

4월 생신잔치는 23일입니다. 누락 된 생신 어르신이 있을 경우 센터로 연락 부탁드립니다.

• 목욕 서비스 제공 및 이미용 봉사 안내

- 매주 목요일에는 어르신들의 목욕 서비스가 제공되고 있으니 목욕이 있는 날에는 속옷 및 겹옷을 갈아입고 목욕을 하실 수 있도록 부탁드립니다.

• 외부강사 활동 안내드립니다.

- 매주 월요일(김미희강사님): 인지활동

- 매주 화요일(남정희강사님, 박용진강사님) : 오전 신체, 오후 인지활동

- 매주 수요일(김미선강사님): 인지활동

- 매주 금요일(최은진강사님): 인지활동

- 매주 토요일(최정희강사님): 인지활동

◆ 가정에서 어르신의 기라행동변화에 대해서 언제든지 전화 주세요. 어르신들 모심에 있어 많은 도움이 됩니다.

◆ 어르신들의 발열 및 감기 증상 발현 시 반드시 센터로 연락바랍니다.

◆ 시니어재가복지센터 ☎054-464-0475 ◆

식단표

2026년 04월

시니어재가복지센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단				잡곡밥 경상도식소고기 국 어묵볶음 김치전 청경채나물 깍두기(무절임) (598kcal)	잡곡밥 미소된장국 오리로스구이 파리고추찜 자색양파피클 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 비지찌개 제육볶음 표고버섯볶음 상추무침 배추김치 (583kcal)	콩나물밥&양념장 된장찌개 한식잡채 치커리겉절이 배추김치 (568kcal)
저녁 식단				백미밥 짜글이찌개 닭살간장조림 브로콜리볶음 배추나물 깍두기(무절임) (613kcal)	백미밥 돼지국밥 새우케첩볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치 (571kcal)	백미밥 냉이된장국 순살찜닭 단호박조림 가지나물 배추김치 (522kcal)	백미밥 미역국 너비아니구이 애호박볶음 봄동된장무침 깍두기(무절임) (648kcal)
오후 간식				찐고구마 보리차	바나나	모닝빵 우유	파인애플
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 모듬어묵국 소고기채소볶음 취나물무침 깍마늘절임 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 육개장 토마토미트볼조 림 애호박볶음 미나리나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육양파볶음 가지양념찜 세발나물 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 낙지연포탕 소갈비찜 목이버섯볶음 참나물무침 배추김치 (595kcal)	잔치국수 잡곡밥(소) 메밀전병 배추김치 과채주스 (496kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 삼치구이 방풍나물 콘샐러드 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 유부맑은국 매콤돈육볶음 감자채볶음 고들빼기무침 배추김치 (588kcal)
저녁 식단	백미밥 콩가루배추국 고등어구이 감자채볶음 부추무침 물김치 (589kcal)	백미밥 아욱된장국 닭가슴살조림 상추오이무침 김구이 배추김치 (439kcal)	백미밥 순두부국 매추리알장조림 건고구마순볶음 깻잎나물 배추김치 (647kcal)	백미밥 달래된장국 닭살데리야끼구 이 강낭콩조림 고추지무침 배추김치 (588kcal)	백미밥 홍합국 소고기피망볶음 오이볶음 마늘종찜 배추김치 (641kcal)	백미밥 미역국 오리불고기 연근엿장조림 부추겉절이 배추김치 (547kcal)	백미밥 수제비국 두부조림 맛살겨자냉채 들깨무나물 배추김치 (577kcal)
오후 간식	골드키위	카스텔라 우유	토마토	찐단호박	증편	오렌지	사과

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 동태탕 한식잡채 사각어묵조림 돌나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 들깨국 소갈비찜 느타리버섯볶음 아삭이고추된장 무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 김치찌개 안동찜닭 오이양파무침 참나물 깍두기(무절임) (603kcal)	나물비빔밥&달걀 후라이 미소장국 찜만두&초간장 단호박범벅 배추김치 (854kcal)	잡곡밥 호박된장국 돈까스&소스 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 상추쌈&쌈장 숙갓나물 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 재첩국 대패삼겹살고추 장볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치 (697kcal)
저녁 식단	백미밥 비지찌개 돈수육 모듬쌈&쌈장 시금치나물 배추김치 (530kcal)	백미밥 된장찌개 가자미구이 연두부&양념장 부지갱이나물 배추김치 (585kcal)	백미밥 미니우동 함박스테이크 양상추샐러드 깻잎나물 배추김치 (659kcal)	백미밥 순대국 고등어양념조림 도라지무침 양념고추지 배추김치 (637kcal)	백미밥 유부맑은국 닭볶음탕 연근흑임자무침 양배추나물 배추김치 (758kcal)	백미밥 달걀국 돈육장조림 가지양념무침 시금치나물 배추김치 (548kcal)	백미밥 닭곰탕 해물찜 부추나물 양파초절임 배추김치 (509kcal)
오후 간식	백설기 우유	멜론	찰보리빵 보리차	바나나	찜감자	오렌지	구운달걀 둥굴레차
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 들깨무채국 순살닭갈비 얼갈이나물 콘샐러드 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 어묵탕 연양불고기 감자조림 숙주나물 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 뼈없는돈육해장 국 동그랑땡구이 애호박볶음 돌나물사과무침 깍두기(무절임) (639kcal)	잡곡밥 토란국 훈제오리볶음 치커리겉절이 쌈무 배추김치 (509kcal)	해물칼국수 ^㉞ 잡곡밥(소) 소고기육전 가지나물 배추겉절이 (761kcal)	잡곡밥 가쓰오장국 두부구이 닭살겨자냉채 참나물무침 배추김치 (498kcal)	잡곡밥 물만두국 고등어무조림 애느타리피망볶 음 취나물무침 배추김치 (579kcal)
저녁 식단	백미밥 해물짬뽕국 짜장소스 고추잡채&꽃빵 참나물겉절이 배추김치 (674kcal)	백미밥 맑은대구탕 달걀찜 숙갓두부무침 느타리버섯볶음 배추김치 (544kcal)	백미밥 콩나물국 소고기파프리카 볶음 연근조림 오이탕탕이 배추김치 (529kcal)	백미밥 미역국 돼지고기목살구 이 도토리묵무침 단배추나물 파김치 (589kcal)	백미밥 미소장국 닭볶음탕 머위나물 양상추샐러드&오 리엔탈D 배추김치 (657kcal)	백미밥 들깨버섯국 소고기배추찜 감자채볶음 청경채나물 물김치 (618kcal)	백미밥 순두부백탕 통삼겹간장조림 어묵볶음 모듬쌈&쌈장 배추김치 (729kcal)
오후 간식	토마토	머핀 우유	키위	찜빵 과채주스	숙설기 매실차	사과	증편 보리차
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 감자국 돈육숙주볶음 브로콜리버섯볶 음 깐마늘초절임 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 수제비국 가자미구이 가지양파볶음 미역줄기나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 유부장국 닭살채소볶음 불어묵조림 쪽파무침 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소불고기 잡채 깻잎지 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 돈육간장볶음 애호박나물 더덕무침 배추김치 (584kcal)		
저녁 식단	백미밥 소고기탕국 닭갈비구이 머윗대볶음 무쌈 배추김치 (591kcal)	백미밥 된장찌개 제육두루치기 알배추쌈&쌈장 오이나물 배추김치 (566kcal)	백미밥 설렁탕 매추리알장조림 아삭이고추된장 무침 콩나물무침 배추김치 (514kcal)	백미밥 닭개장 떡갈비조림 실치볶음 양파초절임 배추김치 (603kcal)	백미밥 근대된장국 소고기피망볶음 참나물 오이양파무침 배추김치 (516kcal)		
오후 간식	삶은달걀 보리차	바나나	단팥빵 우유	포도	꿀설기떡 보리차		

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