

안녕하세요, 보호자님.

따스한 햇살과 푸른 신록이 어우러지는 5월입니다.

가정의 달을 맞이하여 항상 어르신 곁에서 따뜻한 사랑을 나누고 계신 보호자님께 깊은 감사의 마음을 전합니다.

저희 센터에서도 어르신 한 분 한 분이 더욱 건강하고 즐거운 시간을 보내실 수 있도록 정성을 다해 돌보고 있습니다.

앞으로도 어르신들의 웃음과 행복이 이어질 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

항상 건강과 평안이 가득하시길 바랍니다. 감사합니다.

어르신을 낮동안 정성껏 보살펴 드립니다.



모던주간보호센터 블로그에 놀러오세요~!!

❀ 5월 일정 ❀

- ◇ 평일 주야간 보호 (운영시간 : 07:00 ~ 19:00), 토요일 / 공휴일(운영시간 08:00 ~17:30)
- ◇ 외부강사 맞춤형프로그램: 월(손가락난타 레크레이션), 화(실버아트공예), 목(웃음치료), 금(실버힐링요가)
- ◇ 어르신들의 사회 생활과 건강한 생활을 위해 사회적응프로그램과 건강교실을 실시하고 있습니다.
- ◇ 5월7일(목) 10:00 ~11:00 효도공연(가수 정민) 있습니다.
- ◇ 센터내 어르신 활동 모습을 네이버밴드와 블로그에 있습니다. 공감과 댓글, 관심 부탁드립니다.
- ◇ 4월 이용료는 5월 10일 명세서 발송예정이며, 납부일은 5월 20일까지입니다.
- ◎ 부산은행 101-2074-8723-09 예금주: (주)모던주간보호센터 김경애



신체활동(볼링놀이)



신체활동(실버힐링요가)



신체활동(맞춤형 웃음치료)



인지활동(실버공예교실)



사회적응(나들이)



신체활동(컬링놀이)



인지활동(칠교놀이)



아침건강체조



실내산책

* 본 센터의 4월 센터 활동 모습입니다.

* 2026년 5월 프로그램 계획표 *

단위		월	화	수	목	금	토
날 짜						1	2
1 주	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00					인지활동 (달력만들기)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00					신체활동 (뉘시놀이)	신체활동 (탁구공유키기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	4	5	6	7	8	9
2 주	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 미술활동 (캐네이션만들기)	인지활동 (실버아트공예)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색종이교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (볼링놀이)	신체활동 (골프놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (플라스틱링던지기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	11	12	13	14	15	16
3 주	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (반쪽그림찾기)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (가위로 오려붙이기)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (번호대로 색칠하기)	신체활동 (농구놀이)	신체활동 (종이컵세우기)	인지활동 (미술활동)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (탁구공 유키기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	18	19	20	21	22	23
4 주	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (속담과 속담풀이)	신체활동 (웃음치료)	사회적응 모의 보이스피싱예방	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (볼링놀이)	신체활동 (골프놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (뉘시놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	25	26	27	28	29	30
5 주	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	인지활동 (번호대로 색칠하기)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (건강교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	신체활동 (콩주머니 윷기기)	신체활동 (농구놀이)	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (플라스틱링던지기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜						

센터 운영상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

◎간식 2회(10:00, 15:00) ◎점심 및 Ter Time (12:00~14:00) ◎귀가 송영 (16:00~)◎토요일송영(16:00 ~)

05 월				식 단 표	모던주간보호센터		영양사 : 정명희
	월	화	수	목	금	토	
					1	2	
간식					콩가루죽	참깨죽	
중식					잡곡밥/백미밥 짬뽕국 후르츠탕수육&소스 감자조림 두부숙갓무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육버섯불고기 무청된장지짐 콩나물무침 포기김치/구운김	
간식					찐만두&동글레차	찐만두&동글레차	
석식							
간식	4	5	6	7	8	9	
중식	흑임자죽 잡곡밥/백미밥 사골복쌈국 묵은지닭조림 양상추샐러드&유자드레싱 무들깨나물 포기김치	소고기야채죽 잡곡밥/백미밥 시락국 해물까스&소스 두부조림 산초열무나물 포기김치	단호박죽 잡곡밥/백미밥 소고기국 삼치소금구이 수제비어묵조림 맛살미역줄기볶음 포기김치	들깨죽 잡곡밥/백미밥 된장찌개 고추장불고기 연근병아리콩조림 상추쌈&쌈장 포기김치	콩가루죽 잡곡밥/백미밥 오징어뽕국 간장짬뽕 비엔나샐러리조림 오이생채 포기김치	참깨죽 잡곡밥/백미밥 참치김치찌개 돈까스&소스 부추치커리무침 숙주나물/구운김 포기김치	
간식	카스타드&동글레차	프로바이오틱스	바나나	초코파이&동글레차	쌀과자&두유	프로바이오틱스	
석식	잡곡밥/백미밥 아욱국 삼색오미산적 가지나물 새송이버섯 포기김치		잡곡밥/백미밥 감자계란국 돈육순대볶음 참나물두부무침 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 어묵국 고기완자조림 잔멸치볶음 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 고등어조림 건포도단호박샐러드 명엽채양배추무침 포기김치		
간식	11	12	13	14	15	16	
중식	흑임자죽 잡곡밥/백미밥 홍합미역국 돼지떡주물럭 한입동그랑땡전 꼬시래기실곤약초무침 포기김치	소고기야채죽 잡곡밥/백미밥 부대찌개 코다리무조림 봉어묵볶음 숙주나물 포기김치	단호박죽 잡곡밥/백미밥 시래기국 짜장덮밥소스 군만두&간장 단무지부추무침 포기김치	들깨죽 잡곡밥/백미밥 부들어묵국 치킨까스&소스 마카로니콘샐러드 가지매콤볶음 포기김치	콩가루죽 잡곡밥/백미밥 돈육두루치기 알감자간장조림 파프리카볶부리 포기김치	참깨죽 잡곡밥/백미밥 우동건더기국물 삼색비빔나물 계란후라이 약고추장/요구르트 포기김치/구운김	
간식	초코파이&동글레차	요플레	약과&동글레차	쌀과자&두유	바나나&동글레차	프로바이오틱스	
석식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 참치김치볶음 고사리나물 호박느타리나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 돈육야채볶음 컬리플라워참깨무침 양념고추치 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박고추장찌개 미트볼조림 근대나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 삼치무조림 후랑크야채볶음 마늘콩무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 복어채국 함박참스테이크 표고버섯볶음 열갈이나물 포기김치		
간식	18	19	20	21	22	23	
중식	흑임자죽 잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 생선까스&소스 매콤무조림 팽이미역줄기볶음 포기김치	소고기야채죽 잡곡밥/백미밥 해물곤약국 돈육순대불고기 비엔나그린빈볶음 양념깻잎무침 포기김치	단호박죽 잡곡밥/백미밥 대파육개장 바베큐간장조림 버섯콩순볶음 열무적채겉절이 포기김치	들깨죽 잡곡밥/백미밥 넙이국 오징어미나라이재무침 어묵조림 청경채나물 포기김치	콩가루죽 잡곡밥/백미밥 열갈이국 불추짬뽕 방울토마토샐러드&소스 꼬시래기두부무침 포기김치	참깨죽 잡곡밥/백미밥 조갯살미역국 돈채파프리카볶음 호박맛살나물 콩나물무침 포기김치/구운김	
간식	카스타드&동글레차	호박전&동글레차	쌀과자&두유	마라젓&동글레차	초코파이&동글레차	요플레	
석식	잡곡밥/백미밥 된장찌개 닭고구마조림 명엽채무침 오이나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 코다리강정 푸시리케참샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우살뚝국 돈육간장주물럭 두부조림 간배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 비지찌개 메추리알파리조림 동그랑땡전 숙갓나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 미니돈까스&소스 오이양파무침 우영채조림 포기김치		
간식	25	26	27	28	29	30	
중식	흑임자죽 잡곡밥/백미밥 해물순두부찌개 짜장맛돈육불고기 감자조림 무청된장지짐 포기김치	소고기야채죽 잡곡밥/백미밥 근대두부국 닭가슴살샐러리무침 어묵채볶음 숙주나물 포기김치	단호박죽 잡곡밥/백미밥 미역된장국 두부매콤덮밥 야채고로케 부추치커리겉절이 포기김치	들깨죽 잡곡밥/백미밥 콩나물국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 가지볶음 포기김치	콩가루죽 잡곡밥/백미밥 돼지김치찌개 삼치구이 들깨두부조림 열무겉절이 포기김치	참깨죽 잡곡밥/백미밥 팽이버섯장국 피쉬볼떡강정 맛대장볶음 단배추나물무침 포기김치/구운김	
간식	요플레	카스타드&동글레차	바나나&동글레차	약과&동글레차	쌀과자&두유	프로바이오틱스	
석식		잡곡밥/백미밥 복어포 계란국 돼지고기짜글이 조미김 미나리두부무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어국 순대떡볶음 오이적양파생채 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살뚝국 탕수육버무리 브로콜리소스무침 다시마채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 송송야채계란찜 천사채맛살샐러드 마늘콩지무침 포기김치		
* 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.							
* 쌀[국내산], 김치[배추:중국, 고춧가루:중국], 돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기(국내산), 닭정육[브라질], 고등어(국내산), 동태(러시아), 갈치(남아공), 오징어(칠레), 꽃게(중국), 두부(대두-외국산, 콩비지-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중국)							

* 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 쌀[국내산], 김치[배추:중국, 고춧가루:중국], 돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기[국내산], 닭정육[브라질], 고등어[국내산], 동태[러시아], 갈치[남아공], 오징어[칠레], 꽃게(중국), 두부(대두-외국산, 콩비치-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중국)