

안녕하세요, 보호자님.

본격적인 무더위가 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇살과 함께 여름이 깊어가는 계절이지만, 보호자님 가정에는 건강과 행복이 늘 함께하시기를 바랍니다.

항상 따뜻한 관심과 신뢰로 함께해 주시는 보호자님께 진심으로 감사드립니다.

어르신들께서 매일 즐겁고 활기찬 시간을 보내실 수 있도록 다양한 프로그램과 세심한 돌봄으로 정성을 다하고 있습니다.

무더운 날씨가 이어지는 만큼 수분 섭취와 건강관리에 더욱 유의하시기 바라며, 어르신들께서 건강하고 안전하게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 웃음과 행복이 가득한 7월이 되시기를 바랍니다.

감사합니다.

어르신을 낮동안 정성껏 보살펴 드립니다.



모던주간보호센터 블로그에 놀러오세요~!!

7월 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.
- ◇ 센터내 어르신 활동 모습을 네이버밴드와 블로그에 있습니다. 공감과 댓글, 관심 부탁드립니다.
- ◇ 6월 이용료는 7월 10일 명세서 발송예정이며, 납부일은 7월 20일까지입니다.
- ◎ 부산은행 101-2074-8723-09 예금주: (주)모던주간보호센터 김경애



아침건강체조



실내산책



사회적응프로그램(재난훈련)



맞춤형(실버공예교실)



인지활동(미술활동)



인지활동(숫자놀이)



신체활동(실버힐링요가)



신체활동(비석치기)



맞춤형(손가락난타레크레이션)

* 본 센터의 6월 센터 활동 모습입니다.



(주)모던주간보호센터



051-625-0153

07 월			식 단 표		모던주간보호센터	영양사 : 정병희
	월	화	수	목	금	토
간식			1	2	3	4
중식			단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
간식			잡곡밥/백미밥 들깨미역국 간장불고기 청보리등고랑맹전 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기무국 매추리알곤약조림 모듬버섯파프리카볶음 일갈이나물 깍두기	잡곡밥/백미밥 냉이된장국 생선까스&소스 어묵채썬조림 양배추파인샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 삼색비빔나물 계란후라이 약고추장/구운김 포기김치
석식			수박	호박전&보리차	수박 화채	프로바이오틱스
중식			잡곡밥/백미밥 근대두부국 간풍기소스조림 계란야채찜 다시마채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 백순대들깨볶음 후랑크푸실리조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자달걀찜 참치김치볶음 두부조림 가지굴소스나물 포기김치	
간식	6	7	8	9	10	11
중식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
석식	잡곡밥/백미밥 호박짜글이찌개 떡볶이돈육불고기 숙갓두부무침 고시래기살곤약무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 닭계장 탕수육&파인소스 어묵볶음 배추된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 닭가슴살초무침 연근조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시래기국 짜장소스 군만두&초간장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 삼치소금구이 미트볼데리아끼조림 열무지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼갈이배춧국 돈육버섯불고기 분홍소시지계란전 곰피들깨볶음/구운김 포기김치
간식	바나나&등글레차	카스타드&등글레차	쌀은감자&보리차	초코파이&등글레차	마가렛트/요구르트	오픈레&등글레차
중식	잡곡밥/백미밥 시금치된장국 오미산적 플로렛파프리카버무리 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 곤약탕국 고등어김치조림 버섯볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 버섯된장국 순살돈까스&소스 숙주부추나물 툇무우생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우젓콩나물국 돈육두루치기 양배추쌈&쌈장 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨무채국 큰너비아니구이 가지양파볶음 해초무침 포기김치	
간식	13	14	15	16	17	18
중식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
석식	잡곡밥/백미밥 복어두부국 묵은지닭조림 김말이튀김/초간장 느타리호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩비지찌개 해물까스&소스 맛살숙주무침 오이도라지무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 돈육간장불고기 붕어묵볶음 근대된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시락국 오징어야채무침 감자조림 브로콜리참깨소스무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 매생이순두부국 꼬마돈까스&소스 갯순무조림 명엽채야채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란국 닭정육마늘들깨조림 후랑크야채볶음 열무나물/구운김 포기김치
간식	쌀은감자&등글레차	카스타드&보리차	쌀과자/두유	오픈레&등글레차	참외&보리차	프로바이오틱스&보리차
중식	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돼지고기짜글이 두부간장조림 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 송송파송불직화구이 야채계란찜 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 우거지국 코다리무조림 동그라맹전 유부양배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우젓콩나물국 치킨넛&케첩 멸치간장볶음 표고채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 숙갓어묵곤약국 돈육메란조림 고시래기두부무침 오이양파무침 포기김치	
간식	20	21	22	23	24	25
중식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
석식	잡곡밥/백미밥 시락국 노릇노릇삼치구이 알감자조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 파송송어묵무국 마파덮밥소스 그린빈비엔나볶음 양념겉면무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 고추장불고기 하얀콩나물무침 미역무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 육개장 새우까스&소스 붕어묵대콤조림 열무산초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대국 쌈장닭갈비 부추치커리무침 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 부대찌개 오삼불고기 두부구이&간장 단배추나물/구운김 포기김치
간식	마가렛트/요구르트	밤호박찜&보리차	수박&등글레차	초코파이&등글레차	카스타드&보리차	오픈레&등글레차
중식	잡곡밥/백미밥 돈육고추장찌개 계란장조림 순대야채볶음 고사리나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 산적바베큐소스조림 맛살스크램블에그 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 조갯살미역국 닭가슴살야채볶음 마늘종지무침 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부계란국 고등어구이 새송이무조림 조미김 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 떡갈비구이 감자반파리볶음 콩나물무침 포기김치	
간식	27	28	29	30	31	
중식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	
석식	잡곡밥/백미밥 황태포두부계란국 돈육두루치기 상추쌈&쌈장 해초파프리카무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 코다리데리조림 푸실리병아리콩샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 장어탕 탕수육&소스 두부양념조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 바지락순두부찌개 한입떡찜닭 브로콜리적양파무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부들어묵국 코다리김치조림 마카로니콘샐러드 청경채나물 포기김치	
간식	초코파이&등글레차	카스타드&보리차	쌀과자/두유	오픈레&보리차	마가렛트/요구르트	
중식	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 마트볼버거소스조림 감자채볶음 열무지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 두반장소스간풍기 송송파계란찜 배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨감자국 돈육양배추불고기 어묵조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 아육국 돈육불고기 잔멸치파리고추조림 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 함박스테이크버무리 감자조림 미역줄기볶음 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), 우유(베트남), 훈제오리(중국)

* 2026년 7월 프로그램 계획표 *

단위		월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3	4
1 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00			인지활동 (달력만들기)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (미술활동)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00			신체활동 (컬링놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (물통세우기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	6	7	8	9	10	11
2 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (송가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (웃음치료)	사회적응 (시장보기)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (오자미축구)	신체활동 (골프놀이)	인지활동 (속담과 속담풀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (다트놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	13	14	15	16	17	18
3 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (송가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (초성 맞추기)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색칠하기)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (플라스틱 링 던지기)	신체활동 (볼링놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (풍선놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	20	21	22	23	24	25
4 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (송가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (건강교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (물통세우기)	인지활동 (동화구연)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (오자미축구)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	27	28	29	30	31	
5 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (송가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (계절색칠하기)	신체활동 (플라스틱 링 던지기)	인지활동 (색종이교실)	
	14:00~15:00	인지활동 (번호대로 색칠하기)	신체활동 (다트놀이)	신체활동 (컬링놀이)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (실버힐링요가)	
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	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 ~)							

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 ~)