

안녕하세요, 보호자님.

무더운 햇살이 이어지는 8월입니다. 여름의 끝자락에 접어들며 어르신들께서 건강하고 편안하게 지내실 수 있도록 더욱 세심한 관심과 정성을 기울이고 있습니다. 어르신들의 건강 상태를 꼼꼼히 살피며, 시원하고 안전한 환경에서 즐겁게 생활하실 수 있도록 다양한 프로그램과 정서적 지원을 제공하고 있습니다. 작은 웃음과 따뜻한 온정이 어르신들의 하루를 더욱 밝게 만들어 드리길 바랍니다. 항상 저희를 믿고 소중한 어르신을 맡겨주시는 보호자님께 깊이 감사드리며, 남은 여름도 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

어르신을 낯동안 정성껏 보살펴 드립니다.



모던주간보호센터 블로그에 놀러오세요~!!

♣ 8월 일정 ♣

- ◇ 평일 주야간 보호 (운영시간 : 07:00 ~ 19:00), 토요일 / 공휴일(운영시간 08:00 ~17:30)
- ◇ 외부강사 맞춤형프로그램: 월(순가락난타 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.
- ◇ 7월 이용료는 8월 10일 명세서 발송예정이며, 납부일은 8월 20일까지입니다.
- ◎ 부산은행 101-2074-8723-09 예금주: (주)모던주간보호센터 김경애



아침건강체조



실내산책



사회적응프로그램(시장놀이)



맞춤형(실버공예교실, 보냉백만들기)



인지활동(한글교실)



남구도서관견학(국악으로만나는여름)



신체활동(웃음치료)



신체활동(골프놀이)



맞춤형(순가락난타레크레이션)

* 본 센터의 7월 센터 활동 모습입니다.



(주)모던주간보호센터



051-625-0153

✿ 2026년 8월 프로그램 계획표 ✿

단위		월	화	수	목	금	토
1 주	날 짜						1
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00						인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00						신체활동 (오자미움기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
2 주	날 짜	3	4	5	6	7	8
	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 (숫자놀이)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (미술활동)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (달력만들기)	신체활동 (골프놀이)	신체활동 (보자기당기기)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (탁구공용기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
3 주	날 짜	10	11	12	13	14	15
	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 (한글교실)	신체활동 (웃음치료)	사회적응 (영화보기)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숨은그림찾기)	신체활동 (오자미축구)	신체활동 (농구놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (뉘시놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
4 주	날 짜	17	18	19	20	21	22
	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 (동화구연)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색종이교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	신체활동 (재기던지기 놀이)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (골프놀이)	인지활동 (가위로 오려붙이기)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (오자미움기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
5 주	날 짜	24	25	26	27	28	29
	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 (속담과속담풀이)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (건강교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숨은그림찾기)	신체활동 (오자미축구)	신체활동 (농구놀이)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (뉘시놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
6 주	날 짜	31					
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)					
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)					
	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)
◎커가 송영 (16:00~) ◎토요일송영(16:00 ~)

	월	화	수	목	금	토
						1
간식						참깨죽
중식						잡곡밥/백미밥 맑은소고기무국 삼색비빔밥 달걀후라이 약고추장 포기김치
간식						프로바이오틱스
석식						아쿠르트
	3	4	5	6	7	8
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 돈육볶음 감자고추조림 미역오이초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부팽이된장국 카레라이스 단무지무침 마카로니샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란파국 유산슬 두부구이&양념장 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은순두부국 봉추찜닭 수제장아찌 숙주무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 난자완스 강남콩조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부대찌개 맛살달걀볶음 미트볼조림 양배추볶음 포기김치
간식	초코파이&두유	마가렛&요구르트	송편&보리차	프로바이오틱스	콩국	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 돈육짜글이찌개 계란장조림 실곤약야채무침 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자양파국 스팸달걀말이&케찹 구운파래김 취나물볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 생선까스&타르소스 오뎅배콤볶음 열무산초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무채들깨국 제육볶음 오이부추무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박잎된장국 코다리무조림 소세지야채볶음 브로컬리참깨무침 포기김치	
간식	10	11	12	13	14	15
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 시락국 닭살야채볶음 양배추쌈&쌈장 가지들깨무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 쇠고기미역국 삼치카레구이 콩나물잡채 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 미소된장국 짜장덮밥소스 교자만두튀김&초간장 단무지살파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 물김치 장수비빔밥 달걀스크램블 김가루&약고추장 포기김치	잡곡밥/백미밥 닭곰탕 돈육간장불고기 감자채피망볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 해물완자볶음 어묵조림 무생채 포기김치
간식	아이스크림&보리차	수박&보리차	밤호박&보리차	누룽지과자와요구르트	초코파이&보리차	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 오뎅김치국 두부구이 병아리콩조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 비지찌개 돈채마늘퐁볶음 들깨무나물 느타리버섯볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치미역국 너비아니데리아끼구이 마카로니샐러드 죽순들깨볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대된장국 백순대야채볶음 유부맛살냉채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부호박국 삼색계란찜 새송이들깨볶음 모듬해초무침 포기김치	
간식	17	18	19	20	21	22
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 맑은콩나물국 동그랑땡야채볶음 청포묵무침 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 돈육불고기 두부구이 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 유부팽이장국 생선까스&칠리소스 감자오이샐러드 포시래기초장무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 조개살무국 닭살야채냉채 어묵조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 김치찌개 마파두부덮밥 청경채버섯볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩가루배추국 당수육&파인소스 툇두부무침 파프리카버섯볶음 포기김치
간식	콩국	쌀과자와두유	카스타드&보리차	수박&보리차	요플레&보리차	요플레&보리차
석식	잡곡밥/백미밥 된장찌개 오지어야채볶음 우렁개조림 노각무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 홍합살순두부찌개 함박스테이크버무리 브로컬리깨무침 무나물볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼갈이된장국 돈육장조림 감자채볶음 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 곤약어묵탕 미트볼야채조림 가지나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 버섯들깨탕 돈육근지볶음 연근조림 열무지침 포기김치	
간식	24	25	26	27	28	29
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 경상도소고기국 고등어무조림 호박나물 양배추참깨무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치콩나물국 안동찜닭 만두유린기 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 나기사기짬뽕국 두부조림 숙주나물 미역초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 미더덕된장찌개 제육볶음 동부묵무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 육개장 계란곤약장조림 양파어묵잡채 청경채볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 삼색비빔밥 달걀후라이 약고추장 포기김치
간식	프로바이오틱스	밤호박&보리차	초코파이&보리차	바나나&보리차	콩국	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 홍합살미역국 삼색계란찜 연근조림 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 돈채가지볶음 햄감자조림 도라지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 미니돈까스&소스 양배추샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 맛살계란탕 참치김치볶음 두부구이 새우젓호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 배추된장국 삼치무조림 소세지야채볶음 숙주나물 포기김치	

* 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

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

08 월 식 단 표						
모던주간보호센터		영양사 : 전문희				
	월					
	31					
간식	흑임자죽					
중식	잡곡밥/백미밥 시락국 돈육불고기 두부구이 콩나물무침 포기김치					
간식	쌀과자&두유					
석식	잡곡밥/백미밥 홍합살순두부찌개 함박스테이크버무리 브로컬리깨무침 무나물볶음 포기김치					
간식						
중식						
간식						
석식						
간식						
중식						
간식						
석식						
간식						
중식						
간식						
석식						
간식						
중식						
간식						
석식						
간식						
중식						
간식						
석식						

※ 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)