2026년 06월 사랑채 활동계획 안내문

생활주제	어르신들께서 우리 동네의 특징을 알아봅니다.
활동목표	우리 동네의 이름과 위치를 알아보십니다. 우리 동네의 다양한 생활 공간에 관심을 가져보십니다. 이웃을 배려하는 생활 태도를 길러보십니다. 우리 동네 공공기관이 하는 일을 놀이를 통해 경험해보십니다.
주제선정 이유	6월 노인대학의 주제는 오늘날 이웃 간의 지역 사회에 대해 지속적인 관심을 유지하기 위해 이번 달 주제를 '우리 동네'로 선정하였다. 1주 궁금한 우리 동네와 2주 우리 동네 생활을 통해 우리 동네 이름과 모습뿐 아니라 다양한 생활 공간을 알아보고자 한다. 3주 우리 동네 사람들에서는 끊임없이 관계를 형성하고 도움을 주고받는 이웃에 관심을 가질 수 있는 활동을 구성하였다. 4주 우리 동네의 기관을 통해 동네 주민을 위해 만들어진 다양한 기관의 역할을 알아볼 예정이며, 우리 동네만의 문화를 즐기며 우리 동네를 소중히 여기고 나아가 전통 있는 우리 동네의 문화에 자긍심을 가질 수 있기를 기대한다.

활동일정	1주	2주	3주	4주
	궁금한 우리 동네	우리 동네 생활	우리 동네 이웃들	우리 동네의 기관
오전 개별 활동 1교시 08:00~10:00	**어르신 개별맞춤 프로그램-[자체제작] 인지프로그램 book** **[인지기능회복]** 퍼즐 맞추기, 그림 색칠하기, 수 계산, 민화투, 한글교육 등			
오전 집합 활동 2교시 10:00~11:00	**[통합과정] 인지 기능 향상 프로그램 과정** 뇌 운동은 기억력을 지속적으로 상기시킬 수 있도록 도우며 알츠하이머 속도를 최대한 늦추며, 지남력을 지속적으로 상기시킵니다. 또한 어르신께서 완성함으로써 성취감을 느끼시도록 진행됩니다.			
	어르신들께서 우리동네에 관심을 가져보십니다. [우리동네에 관심갖기]	어르신들께서 우리 동네의 다양한 생활 공간을 알아보십니다. [우리동네의 다양한 생활공간 알아보기]	어르신들께서 활동을 통해 이웃이 하는 일을 알아보십니다. [이웃이 하는 일을 알아보기]	어르신께서 우리 동네 공공기관의 종류의 역할을 알아보십니다. [공공기관의 종류의 역할을 알아보기]
	'사회활동' 영화관람	'언어활동' 우리동네 소개하기	'사회활동' 생활 공간에서의 규칙	'창작활동' 7월 달력 만들기
오전 집합 활동 3교시 11:00~12:00	**[통합과정] 외부 강사 인지·신체프로그램 과정(별도첨부)**			
	미술/ 언어테라피	신체/ 음악테라피	신바람/ 웃음테라피	추억/ 회상테라피
오후 개별 활동 4교시 12:30~13:30	**어르신 개별맞춤 프로그램-[자체제작] 인지프로그램 book** **[인지기능회복]** 퍼즐 맞추기, 그림 색칠하기, 수 계산, 민화투, 한글교육 등			
오후 개별 활동 5교시 13:30~15:30	**[신체기능회복]** 신체 전반적으로 혈액순환이 원활하게 이루어질 수 있도록 도우며, 쇠약해진 체력을 회복하고자 개별적으로 진행됩니다. [적외선치료, 족욕, 발바닥 마사지, 하지마사지, 온열치료 등]			
오후 집합 활동 6교시 15:45~16:30	**[통합과정] 실버 건강 체조 과정**			
	스트레칭	전신튼튼운동	전신율동운동	전신마비 예방 운동

사랑채 주간보호센터

65세 이상
대상포진 예방접종



생백신

대 상	**65세 이상 연수구민** (1961. 12. 31. 이전 출생자) (대상포진 접종이력 있는 어르신 제외)
기 간	**2026. 2. 23. ~ 백신 소진시 까지**
장 소	**관내 위탁의료기관 72개소** (방문 전 반드시 의료기관에 잔여백신 여부 확인)
비 용	**무료**(수급자, 차상위) **/ 19,610원 본인부담**(일반 주민)
준비물	**신분증, 주민등록등본(초본)** (발급 한달 이내) +) 수급자/차상위증명서 (해당 대상자)

사백신

대 상	**65세 이상 연수구민** (1961. 12. 31. 이전 출생자) (대상포진 접종이력 있는 어르신 제외)
지원금액	**9만원 한도 지원**(전 주민)
방 법	**의료기관에서 접종 ▶ 비용 본인부담 후 60일 이내 보건소 방문 비용신청**
준비물	**신분증, 진료비세부내역서, 통장사본** ※ 대리신청 시) 대리인 신분증, 가족관계증명서 또는 주민등록등본

연수구보건소 예방접종실 032-749-8082~8084

사랑채 주간보호센터