

성심情 노인복지센터 4월 행사안내문

안녕하십니까? 성심情 노인복지센터입니다.

아래와 같이 4월 행사를 계획하고 있사오니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	행 사 명	비 고
4월 01일(토)	성심情 영화관 <이장과 군수>	▶웃놀이 : 신명을 불러일으켜 스트레스를 해소할 수 있도록 준비하였습니다.
4월 05일(수)	성심情 수라간 <카나페>	▶발 마사지 : 어르신들에 대한 모심의 마음을 담아, 건강에 도움을 드리고자 준비하였습니다.
4월 14일(금)	성심情 한마당 <웃놀이>	▶목욕 (매주 목요일) : 혈액순환, 피부건강에 도움을 줄 뿐아니라 상쾌함으로 인한 행복감을 느낄 수 있습니다.
4월 19일(수)	성심情 헤어숍	
4월 28일(금)	성심情 뷰티데이 <발마사지>	*센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

늘 성심情 노인복지센터에 무한한 애정과 관심 가져 주심에 감사드립니다.

성심情 노인복지센터

전화 : 043) 266-1477 / 팩스 : 043) 266-1478



2023년 4월 프로그램 운영 계획표

1주	(월)	(화)	(수)	(목)	(금)	1(토)
오전	 * 센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다. 성심정노인복지센터					신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 축구하기
오후						인지활동/ 사고력 영화감상 (이장과군수)
2주	3	4	5	6	7	8
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공기돌움기기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 가위바위보	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 전부치기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (식목일)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공전달하여 바구니에넣기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 빨대로 딱지붙기
오후	인지활동/언어 특정글자찾기	인지활동/미술 협동화(달력)	사회적응/ 요리교실(카나페) 인지활동/계산능력 금액계산하기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 계란판퍼즐	인지활동/ 시지각력 그림자찾기	인지활동/ 공간지각력 위치말하기
3주	10	11	12	13	14	15
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탁구공 한줄씩움기기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탁구공꺼내기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시로 볼풀공 전달하기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (만다라)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 웃놀이	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 낙시게임
오후	인지활동/ 수인지 숫자찾아색칠하기	인지활동/미술 초록아고마워	사회적응/ 뉴스따라잡기 인지활동/사고력 패턴이어가기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 주사위놀이	인지활동/언어 끝말잇기	인지활동/ 주의집중력 지정색 칠하기
4주	17	18	19	20	21	22
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 달걀움기기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탱탱볼 맞추기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 수세미뒤집기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (봄 꽃)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 잠자리채로 탁구공 받기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 컵으로 탁구공 전달하기
오후	인지활동/ 공간지각력 칠교놀이	인지활동/ 주의집중력 같은그림찾기	사회적응/ 편지쓰기 인지활동/미술 편지봉투접기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시 바구니에 넣기	인지활동/ 시지각력 시계보기	인지활동/ 계산능력 이어계산하기
5주	24	25	26	27	28	29
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 비석치기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 생수병 잡아 당기기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 볼링하기	인지활동/미술 그림그리기 (민화)	안위증진/ 목욕 인지활동/언어 자음더하기모음	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 색따라탁구공 튀겨움기기
오후	인지활동/ 주의집중력 다른그림찾기	인지활동/미술 꽃가마	사회적응/ 우리동네소식 인지활동/수인지 무게비교하기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 휴지함에 탁구공 올리기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 신발 점수판에 던지기	안위증진/ 발마사지 인지활동/ 공간지각력 테트리스

4월 식단표 (급식공급업체_그랜드오피스푸드)

구분						4월1일(토)	
오전간식						떡국	
점심	쑥은 당근, 마늘과 함께 성인병에 좋은 3대 식물로도 꼽히고 있으며, 강한 생명력을 가진 봄을 대표하는 식재료로 봄철 입맛이 없을 때 식욕을 북돋아주기도 합니다. 쑥은 성질이 따뜻하여 여성질환개선에 도움을 주며, 베타카로틴, 시네올 성분이 풍부하여 혈관 질환예방에도 도움이 됩니다. 또한 쑥은 알칼리성으로 여러가지 병의 원인이 되는 몸의 산성화를 막아주는 역할을 합니다. 쑥의 쓴맛을 내는 탄닌이라는 성분은 발암의 원인인 활성산소 제거에도 도움이 됩니다.						닭곰탕 돈메추리알조림 도라지오이무침 무채들깨볶음 김치/628kcal
오후간식						도너츠	
저녁						청국장 안동찜닭 청경채겉절이 건파래볶음 김치/624kcal	
	4월3일(월)	4월4일(화)	4월5일(수)	4월6일(목)	4월7일(금)	4월8일(토)	
오전간식	김치죽	만두국	묵밥	어묵탕	누룽지탕	떡	
점심	두부탕국 묵은지닭볶음 시래기지짐 무생채 김치/626kcal	들깨순두부탕 돈불고기 마늘쫀갓무침 다시마튀각 김치/620kcal	건새우아욱국 간장닭볶음 양배추찜/쌈장 오이양파무침 김치/624kcal	황태미역국 오삼불고기 어묵볶음 브로콜리초장무침 김치/634kcal	근대된장국 춘천닭갈비 두부썩갓무침 우영채조림 김치/630kcal	얼갈이된장국 돈찜 고사리볶음 시금치무침 김치/628kcal	
오후간식	바나나	요구르트	카나페	포도	두유	쿠키	
저녁	얼갈이된장국 조기구이 탕평채 양상치유자청샐러드 김치/622kcal	콩가루배추국 미트볼피망조림 콩알새송이볶음 얼갈이겉절이 김치/626kcal	육개장 코다리떡조림 계란찜 열무김치 조미김/630kcal	맑은콩나물국 하이라이스 오이양파무침 가지무침 김치/622kcal	비지찌개 생선까스/타르소스 오징어초무침 도라지무침 김치/626kcal	유부미소국 가자미튀김 콩나물무침 배추겉절이 조미김/630kcal	
	4월10일(월)	4월11일(화)	4월12일(수)	4월13일(목)	4월14일(금)	4월15일(토)	
오전간식	어묵탕	누룽지탕	잔치국수	만두국	된장죽	떡국	
점심	시래기된장국 묵은지사태찜 도토리묵야채무침 방풍나물 김치/622kcal	조랭이떡국 떡갈비 사각어묵볶음 양념깻잎지 김치/628kcal	장터해장국 돈불고기 북어채무침 미역줄기볶음 김치/632kcal	순두부찌개 춘천닭갈비 청포묵무침 고들빼기무침 김치/621kcal	황태미역국 돈무우찜 양상치샐러드 오이양배추무침 김치/628kcal	오징어무우국 한식잡채 양배추참치볶음 건파래볶음 김치/620kcal	
오후간식	요구르트	바나나	두유	떡	토마토	빵	
저녁	닭곰탕 순대볶음 마늘쫀갓새우볶음 단호박꿀찜 김치/630kcal	김치콩나물국 안동찜닭 무채볶음 청경채사과무침 김치/620kcal	근대된장국 돈까스/소스 콩나물무침 치커리유자청샐러드 김치/624kcal	배추된장국 조기구이 도라지볶음 열무겉절이 김치/622kcal	닭개장 미트볼떡조림 미나리무생채 조미김 김치/622kcal	시금치된장국 코다리무우조림 숙주느타리무침 우영채조림 김치/632kcal	
	4월17일(월)	4월18일(화)	4월19일(수)	4월20일(목)	4월21일(금)	4월22일(토)	
오전간식	만두국	어묵탕	야채죽	누룽지탕	김치전	잔치국수	
점심	두부탕국 묵은지닭볶음 시래기지짐 무생채 김치/626kcal	찰밥 미역국 무우장아찌 조미김 북은김치/620kcal	건새우아욱국 간장닭볶음 양배추찜/쌈장 오이양파무침 김치/624kcal	황태미역국 오삼불고기 어묵볶음 브로콜리초장무침 김치/634kcal	근대된장국 춘천닭갈비 두부썩갓무침 우영채조림 김치/630kcal	얼갈이된장국 돈찜 고사리볶음 시금치무침 김치/628kcal	
오후간식	두유	사과	요구르트	바나나	빵	쿠키	
저녁	얼갈이된장국 조기구이 탕평채 양상치유자청샐러드 김치/622kcal	콩가루배추국 미트볼피망조림 콩알새송이볶음 얼갈이겉절이 김치/626kcal	육개장 코다리떡조림 계란찜 열무김치 조미김/630kcal	맑은콩나물국 하이라이스 오이양파무침 가지무침 김치/622kcal	비지찌개 생선까스/타르소스 오징어초무침 도라지무침 김치/626kcal	유부미소국 가자미튀김 콩나물무침 배추겉절이 조미김/630kcal	
	4월24일(월)	4월 25일(화)	4월 26일(수)	4월27일(목)	4월28일(금)	4월29일(토)	
오전간식	누룽지탕	팔죽	잔치국수	떡	어묵탕	만두국	
점심	시래기된장국 묵은지사태찜 도토리묵야채무침 방풍나물 김치/622kcal	조랭이떡국 떡갈비 사각어묵볶음 양념깻잎지 김치/628kcal	장터해장국 돈불고기 북어채무침 미역줄기볶음 김치/632kcal	순두부찌개 춘천닭갈비 청포묵무침 고들빼기무침 김치/621kcal	황태미역국 돈무우찜 양상치샐러드 오이양배추무침 김치/628kcal	오징어무우국 한식잡채 양배추참치볶음 건파래볶음 김치/620kcal	
오후간식	떡	두유	바나나	요구르트	딸기	쿠키	
저녁	닭곰탕 순대볶음 마늘쫀갓새우볶음 단호박꿀찜 김치/630kcal	김치콩나물국 안동찜닭 무채볶음 청경채사과무침 김치/620kcal	근대된장국 돈까스/소스 콩나물무침 치커리유자청샐러드 김치/624kcal	배추된장국 조기구이 도라지볶음 열무겉절이 김치/622kcal	닭개장 미트볼떡조림 미나리무생채 조미김 김치/622kcal	시금치된장국 코다리무우조림 숙주느타리무침 우영채조림 김치/632kcal	
원산지	김치,고추가루-중국산/ 쌀-국내산/ 소(국거리)-호주산/ 돈육(찜,제육,볶음)-국내산/ 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질 두부,콩나물-미국산,중국산 / 삼치,조기,가자미,고등어,임연수,통태(구이,조림,찌개)-원양산,국내산						
* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.							