



02월 소식



2월 17일은 음력 1월 1일로 설날입니다! :)
설날은 새해의 첫날로, 가족과 함께 모여 안 해의 안녕과 행복을 기원하는 우리나라의 큰 명절입니다.
예로부터 설날에는 새해 인사를 나누며 덕담을 주고받는 풍습이 있었는데요.
새해에도 늘 건강하시고 웃음 가득한 안 해 되시길 바랍니다~~^^

- 본 센터는 02월 16일(월), 02월 18일(수) **정상운영** 합니다.
- 02월에 생신을 맞이하시는 어르신들의 생신 잔치가 02월 14일 토요일에 진행합니다.
- 본 기관은 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 불교 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이 개설되어 매달 1회 이상 진행됩니다. (추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능합니다.)
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
블로그주소: <https://blog.naver.com/party4222> 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)



2026년 2월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
오전	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지) 음악신체활동(울동과노래)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	실내운동(건강걷기) 원손고리던지기 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 셈하기(공) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 퍼즐색칠하기(인지) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 음악활동(노래하기) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 개구리 경주 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 윷놀이 재활근력치료
	9	10	11	12	13	14
오전	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지) 음악신체활동(울동과노래)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	실내운동(건강걷기) 원손고리던지기 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 셈하기(공) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 퍼즐색칠하기(인지) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 음악활동(노래하기) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 개구리 경주 재활근력치료	♥생신파티♥ 실내운동(건강걷기) 윷놀이 재활근력치료
	16	17	18	19	20	21
오전	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	설날	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지) 음악신체활동(울동과노래)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	실내운동(건강걷기) 원손고리던지기 재활근력치료		실내운동(건강걷기) 퍼즐색칠하기(인지) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 음악활동(노래하기) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 개구리 경주 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 윷놀이 재활근력치료
	23	24	25	26	27	28
오전	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지) 음악신체활동(울동과노래)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)	물리온열치료 신체놀이(실버체조) 신체놀이(힘뇌체조) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	실내운동(건강걷기) 원손고리던지기 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 셈하기(공) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 퍼즐색칠하기(인지) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 음악활동(노래하기) 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 개구리 경주 재활근력치료	실내운동(건강걷기) 윷놀이 재활근력치료
☐ 물리 / 재활치료가 수시로 진행 되고 있습니다. ☐ 센터 사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다. ☐ 소풍 나들이 행사, 성탄행사, 생신잔치 행사, 명절 행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다 ☐ 2월 생신잔치가 14일 토요일에 있습니다.						

2026년 2월 월간식단표

첫째주	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
아침죽	소고기죽	야채죽	흑임자깨죽	소고기죽	야채죽	흑임자깨죽
행복한 점심	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 숙갓두부무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 부대찌개 코다리양념찜 브로콜리볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 시래기된장국 닭강정 올방개묵무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 유부장국 해물완자조림 단호박샐러드 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 청국장찌개 아욱된장국 LA갈비구이 부추양파무침 김치류	잡곡밥 유채된장국 가자미카레구이 비엔나양송이볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 감자양파국 순살닭갈비 토란대나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 북엇국 훈제오리구이/머스타드 팽이버섯파망볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 잔치국수 궁중떡갈비 파래무무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 느타리버섯된장국 소고기당면볶음 콩나물상채 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 닭곰탕 삼치옛장조림 표고들깨볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 애느타리파망볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류
둘째주	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2026-02-14 (생신잔치)
아침죽	야채죽	고기죽	야채죽	소고기죽	야채죽	흑임자깨죽
행복한 점심	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 마카로니콘샐러드 오이지무침 김치류	잡곡밥 순두부찌개 고등어데리야끼구이 새송이버섯볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 아욱된장국 제육김치볶음 콩나물무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 우거지된장국 소고기참살구이 곤드레&호박고지나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 청국장찌개 삼치무조림 애호박나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 소고기미역국(생신) 돼지고기두루치기 모듬쌈/쌈장 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 잔멸치파리고추볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 다시마감자국 너비아니구이 청포묵김가루무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 사골곰탕 순살아귀찜 연근아몬드조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 홍합살미역국 낙지볶음 마늘종햄볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 시금치된장국 돈육바베큐소스볶음 불어묵조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 육개장 동태전/야념장 우영조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류
셋째주	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
아침죽	야채죽	고기죽	야채죽	소고기죽	야채죽	흑임자깨죽
행복한 점심	잡곡밥 닭곰탕 부들어묵볶음 짜리고추조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 청국장찌개 삼치무조림 섬초무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 바지락칼국수 찜만두/야념장 애호박전 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 짬뽕국 탕수육/소스 양상추샐러드/오리엔탈 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 호박된장찌개 돈육김치찜 팽이버섯파프리카볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 들기름미역국 두부강정 닭가슴살냉채 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 콩비지찌개 육전 미나리무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 느타리버섯된장국 제육볶음 부추겉절이 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 가지볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 감자양파국 낙지볶음 탕평채 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 사골우거지국 임연수구이 시금치나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 잔멸치볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류
넷째주	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
아침죽	야채죽	고기죽	야채죽	소고기죽	야채죽	흑임자깨죽
행복한 점심	잡곡밥 아욱된장국 고등어데리야끼구이 물파래새우전 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀찜 고사리나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 들깨미역국 돈사태떡찜 미나리무생채 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 유부장국 치킨까스/소스 양상추샐러드/오리엔탈 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 애호박새우전국 닭볶음탕 도토리묵무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 닭곰탕 코다리양념찜 우영곤약조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 애느타리버섯볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 홍합살뚝국 훈제오리냉채 청포묵무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 콩나물국 임연수구이 표고버섯곤약조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 동태찌개 돈민짜팽이버섯볶음 도라지오이무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 육개장 고추찹채/꽃빵 양송이버섯볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 느타리버섯볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류

▶ 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

▷ 식단 및 전체적인 식당 운영에 대한 건의 사항은 언제든지 말씀해주세요.~!^^