2026년 3월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	2	3	4	5	6	7
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악신체활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	사회적응훈련 온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 전뒤집기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) ♥생신잔치♥ 신전운동(걷기교정)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	9	10	11	12	13	14
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악신체활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	욕창예방교육 온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 전뒤집기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	16	17	18	19	20	21
오전	온열물리치료(재활근력강화) 재난상황대응훈련 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악신체활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 전뒤집기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	23	24	25	26	27	28
오전	온열물리치료(재활근력강화) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악신체활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 전뒤집기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	30	31				
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)				
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 전뒤집기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정)				

▣ 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

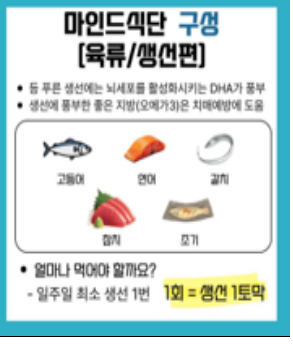
▣ 3월 생신잔치가 5일 목요일에 있습니다.

성동구 성동구 보건소

2026년 3월 마인드 식단

전주노인건강복지센터

첫째주	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 국수 돼지김치볶음 느타리버섯볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	찰밥/김 들깨미역국 돈삼겹수육 무생채 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 맑은두부탕 소불고기볶음 야채전 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥/케익 소고기미역국 카레소스 양배추/쌈장 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 순두부된장국 돼지수육 미나리양상추겉절이 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 두부김치국 너비아니 도토리묵야채무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 된장국 닭볶음 콩나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 육개장 달걀장조림 토란탕 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 오징어뭇국 감자채볶음 취나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 감자된장국 동태양념조림 대파전 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 달걀파국 돈나물초무침 소고기마늘쫑볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 소고기미역국 콩나물무침 오징어볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류
둘째주	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 김치된장국 해물전 꽁치김치지짐 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 감자수제비국 코다리양념찜 숙주나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥/김 닭곰탕 참치무조림 매추리알장조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 들깨미역국 떡갈비조림 아귀채조림 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 냉이된장국 제육버섯볶음 동그랑땡야채볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 사골곰국 오징어볶음 도토리묵무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류
즐거운 저녁	잡곡밥 계란맑은국 제육볶음 꽈리고추볶음 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 돼지김치찌개 자장소스 상추겉절이 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 상추된장국 훈제오리채소무침 계란말이 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 콩나물국 생선까스 돗나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 육개장 진미채볶음 시금치 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥/김 콩나물들깨국 돈갈비찜 파래무침 연근조림/깻잎장아찌 김치류
셋째주	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥/김 호박된장국 닭볶음탕 얼갈이겉절이 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 짬뽕국 소불고기 천사채샐러드 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 청국장찌개 고등어강정 실곤약무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 달래된장국 치킨너겟/머스타드S 양배추샐러드 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 북어미역국 돼지애호박볶음 배추겉절이 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 두부찌개 닭갈비 청경채나물 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 달걀파국 북어채무침 가지나물 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 사골우거지국 아귀채무조림 두부부침 연근조림/깻잎장아찌 김치류	잡곡밥 시래기된장국 돈육김치볶음 오이초무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 소고기미역국 무우들깨탕 오징어양파무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 콩나물들깨국 돈육간장조림 숙주나물 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 시금치된장국 두부돼지들깨탕 마늘쫑볶음 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림
넷째주	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 깻순무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 소고기미역국 카레라이스 양파전부침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 두부백탕 닭샐러드 애호박볶음 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 시금치된장국 탕수육/소스 양상추샐러드/오리엔탈D 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 청국장찌개 소불고기 감자들깨탕 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 호박된장찌개 돼지불고기 양배추쌈/쌈장 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 물만두국 가자미구이 시금치나물 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 참치맑은김칫국 잡채 쑥갓두부무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 돼지감자탕 버섯채소달걀말이 상추겉절이 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 곰국 야채계란말이 미역초무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 들깨수제비국 북어채두루치기 떡갈비조림 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 두부맑은국 동태무조림 느타리버섯볶음 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림
넷째주	3/30	3/31				
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽				
행복한 점심	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 미역초무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 콩나물국 가자미양념찜 오이나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림				
즐거운 저녁	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 양배추무침 김치류, 연근조림/깻잎장아 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 양배추국 닭살카레볶음 가지나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림				



3월 소식

3월 1일은 삼일절입니다!
삼일절은 우리나라가 독립을 위해 한마음으로 외쳤던 뜻깊은 날입니다.
그날의 용기와 희망을 기억하며 감사하는 마음을 가져보는 시간입니다.
따뜻한 봄바람과 함께 건강하시고 행복한 3월 보내시기 바랍니다^^

- 본 센터는 03월 02일(월) 정상운영 합니다.
- 3월에 생신을 맞이하시는 어르신들의 생신 잔치가 03월 05일 목요일에 진행합니다.
- 3월부터 목욕 일정이 일부 어르신의 요청에 따라 매주 화요일과 수요일로 변경되어 진행됩니다.
- 본 기관은 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 본 기관은 매달 사회적응훈련 프로그램을 진행하고 있습니다. 이번 3월의 사회적응훈련 프로그램은 3월 16일 월요일에 진행합니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 불교 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이 개설되어 매달 1회 이상 진행됩니다. (추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능합니다.)
- 본 센터는 종사자의 안전한 근무환경 조성을 위하여 직원 인권 보호지침 안내 문자를 이번 달 중 보호자님께 발송할 예정입니다.
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
  블로그주소: https://blog.naver.com/party4222 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)

직원인권 보호지침

폭언·폭행·성희롱 예방 및 직원과 수급자의 상호 존중에 대해 안내 드립니다.

- 상대방의 감정을 고려하여 적절한 표현을 사용해주세요.
- 존중과 배려를 바탕으로 서로에게 상처 주는 말을 하지 않도록 노력해주세요.
- 폭언 및 폭행은 상대방에게 큰 상처를 줄 수 있으며, 업무 수행에도 지장을 초래할 수 있습니다.
- 상대방의 신체적, 정신적 건강을 존중하고, 안전한 근무 환경을 조성하기 위해 노력해주세요.
- 성희롱은 상대방의 인권을 침해하는 행위로, 법적인 처벌을 받을 수 있습니다.
- 상대방의 외모나 성적인 발언을 하지 않도록 주의해주세요.
- 직원과 수급자는 서로 협력하여 업무를 수행하는 관계입니다. 서로의 의견을 경청하고 서로의 입장을 이해하며, 서로에게 도움을 주는 자세를 유지해야 합니다.
- 업무 수행 과정에서 발생하는 문제나 갈등은 대화와 협의를 통해 해결해야 합니다. 이를 위해 서로의 의견을 존중하고, 서로의 의견을 수용하는 태도가 필요합니다.
- 우리 기관은 직원과 수급자의 인권과 존엄성을 존중하며, 안전하고 건강한 근무 환경을 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

전주노인건강복지센터