

2026년 5월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
오전	■ 물리 / 재활치료가 수시로 진행되고 있습니다. ■ 센터 사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다. ■ 소풍 나들이 행사, 성탄행사, 생신잔치 행사, 명절 행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다.				1	2
오후					온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
	4	5	6	7	8	9
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	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) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 어버이날행사	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 율놀이(경품추첨)
	11	12	13	14	15	16
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	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) 개구리경주 배변도움(수급자교육)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 율놀이(경품추첨)
	18	19	20	21	22	23
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	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) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 율놀이(경품추첨)
	25	26	27	28	29	30
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	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) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 율놀이(경품추첨)

첫째주				5/1		5/2		
간식				빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등				
아침죽				버섯죽		흑임자죽		
행복한 점심	DASH식단 식품군 [섭취량↑] 			DASH식단 식품군 [섭취량 보통] 			DASH식단 식품군 [섭취량↓] 	
	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
즐거은 저녁	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
둘째주				5/4		5/5		
간식				빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등				
아침죽				소고기죽		닭살죽		
행복한 점심	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
즐거은 저녁	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
셋째주				5/11		5/12		
간식				빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등				
아침죽				소고기죽		닭살죽		
행복한 점심	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
즐거은 저녁	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
넷째주				5/18		5/19		
간식				빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등				
아침죽				소고기죽		닭살죽		
행복한 점심	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
즐거은 저녁	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
다섯째주				5/25		5/26		
간식				빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등				
아침죽				소고기죽		닭살죽		
행복한 점심	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
	행복한 점심			행복한 점심			행복한 점심	
즐거은 저녁	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	
	즐거은 저녁			즐거은 저녁			즐거은 저녁	



5월 소식



싱그러운 향기가 짙어지는 5월, 마음까지 따뜻해지는 가정의 달입니다.
어린이날과 어버이날을 맞아
사랑과 감사의 마음이 오가는 소중한 시간이 되시길 바랍니다.
옛날처럼 포근한 날들 속에서 어르신들의 하루하루가 편안하고 즐겁게 채워지기를 바라며,
웃음꽃이 활짝 피어나는 행복한 5월 보내세요.^^~

- 본 센터는 05월 01일(금), 5월 5일(화), 5월 25일(월) **정상운영** 합니다.
- 본 센터는 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 5월은 건강 나들이와 어버이날 행사를 진행합니다.
- 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)

