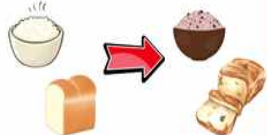
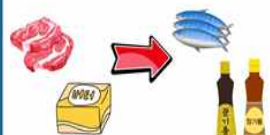


2026년 6월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3	4	5	6
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 보호자간담회 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) ♥생신잔치♥ 신전운동(걷기교정)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	8	9	10	11	12	13
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 피부질환예방교육(사회적응) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	15	16	17	18	19	20
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 관절구축예방(수급자교육) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	22	23	24	25	26	27
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 목사님찬송/신부님미사 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	29	30	 ■ 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.			
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)				
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)				

첫째주	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
간식	빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	아채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 들기름미역국 닭볶음탕 곤약김무침	잡곡밥 가쓰오부시장국 함박스케이크/소스 치커리유자청무침	잡곡밥 우렁된장국 가자미양념찜 부들어묵채소볶음	잡곡밥 버섯전골 돼지고기수육/상추쌈 무생채	잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 오이양파무침	잡곡밥 삼색수제비국 오징어볶음 양배추부추무침
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
즐거은 저녁	잡곡밥 사골곰탕 숙갓두부무침 고구마순나물	잡곡밥 콩나물국 훈제오리채소무침 취나물무침	잡곡밥 순두부백탕 우거지된장무침 애호박나물	잡곡밥 들깨미역국 순살찜닭 실근약채소무침	잡곡밥 사골우거지국 시금치나물 어항가지볶음	잡곡밥 유부미소국 소고기육전 애호박볶음
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
둘째주	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
간식	빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	아채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 시금치된장국 간장제육볶음 양배추찜/쌈장	잡곡밥 애호박맑은국 주꾸미볶음 상추겉절이	잡곡밥 백종면국 닭봉조림 마늘칩그린샐러드	잡곡밥 순두부백탕 동태전 마늘종무침	잡곡밥 호박된장국 소불고기 브로콜리숙회/초장	잡곡밥 잔치국수 오이양파무침 단배추나물
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
즐거은 저녁	잡곡밥 황태미역국 마파두부 숙주나물	잡곡밥 근대된장국 닭살피망볶음 숙갓나물	잡곡밥 사골우거지국 표고버섯볶음 비름나물	잡곡밥 얼갈이된장국 등갈비찜 토마토오이무침	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 겉잎순나물	잡곡밥 콩비지백탕 훈제오리구이 표고곤약무침
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
셋째주	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
간식	빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	아채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 소고기깃국 머위나물들깨볶음 청경채겉절이	잡곡밥 시래기된장국 돈갈비찜 애호박볶음	잡곡밥 유부미소국 닭가슴살구이 양상추샐러드/오리엔탈D	잡곡밥 아욱된장국 소고기장조림 시래기나물	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 가지나물	잡곡밥 버섯된장국 제육볶음 콩나물무침
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
즐거은 저녁	잡곡밥 곰취된장국 닭볶음탕 미나리무생채	잡곡밥 두부맑은국 소고기참살구이 가지볶음	잡곡밥 사골우거지국 고구마순나물 새송이버섯초절임	잡곡밥 들깨미역국 적어구이 숙주겨자무침	잡곡밥 떡만둣국 닭살무침 무나물	잡곡밥 콩비지백탕 주꾸미볶음 천사채샐러드
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
넷째주	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
간식	빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	아채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 시래기된장국 닭보쌈 파채무침	잡곡밥 순두부백탕 돈육통마늘볶음 미나리초무침	잡곡밥 두부미역국 함박스테이크/소스 콩나물무침	잡곡밥 들깨버섯탕 병어구이 도라지볶음	잡곡밥 소고기매추국 치커리겉절이 마늘종무침	잡곡밥 맑은육개장 실근약채소무침 비름나물
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
즐거은 저녁	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 미니새송이버섯조림	잡곡밥 무채들깨국 오리부추볶음 근대된장나물	잡곡밥 열무된장국 차돌박이숙주볶음 느타리버섯무침	잡곡밥 설령탕 해물부추전 가지나물	잡곡밥 홍합살맑은국 닭살파프리카조림 무나물	잡곡밥 들기름미역국 고갈비구이 머위나물들깨볶음
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림
다섯째주	6/29	6/30	DASH 식단1 [HOW TO DO] • 정제되지 않은 곡류 섭취하기 - 흰밥보다 잡곡밥, 일반 식빵보다 호밀빵, 통밀빵으로 섭취  DASH 식단1 [HOW TO DO] • 저지방 단백질 섭취하기 - 붉은색 육류보다 생선, 버터, 마가린보다 참기름, 들기름으로 섭취  DASH 식단1 [HOW TO DO] • 소금 섭취 줄이기 - 소금 섭취는 끓이고, 칼륨 섭취는 늘리기 			
간식	빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽				
행복한 점심	잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 상추쌈/쌈장	잡곡밥 닭갈비국수 매밀전병 애호박볶음				
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림				
즐거은 저녁	잡곡밥 두부당국 닭볶음탕 양배추찜	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기깻잎버섯볶음 시금치나물				
	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림				



6월 소식



푸르른 기운이 가득해지는 6월, 본격적인 여름의 시작을 알리는 알기찬 계절입니다.
 현충일과 오국보훈의 달을 맞아, 지금의 평화로운 일상을 있게 해준 고마운 분들을 향한 감사의
 마음이 더욱 깊어지는 시기이기도 합니다.
 눈부신 햇살과 시원한 바람처럼, 어르신들의 아루아루가 늘 건강하고 평안하시기를 바랍니다.
 피어나는 나무들처럼 생기 넘치고, 웃음 가득한 행복한 6월 보내세요.^^~

- 6월 3일 13시에 보호자 간담회가 있습니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.
- 매년 1회 실시하는 정기 결핵검사가 6월 16일(화) 오전 10시 30분부터 진행될 예정이오니, 검진을 원하시는 분들은 참고하시어 수검하시기 바랍니다.
- 본 센터는 6월 3일(지방선거), 6월 6일(현충일) **정상운영** 합니다.
- 6월 5일에 생신잔치가 있습니다.(생신 어르신: 김진규, 김점순, 신점순, 공영래)
- 6월 10일 피부질환예방교육(사회적응), 6월 15일 관절구축예방(수급자교육)을 진행합니다.
- 본 센터는 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)

