



7월 소식

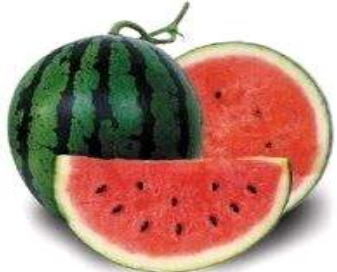


7월도 본격적인 무더위와 장마가 찾아오는 계절입니다.
푹푹 찌는 날씨에 어르신들의 지치기 쉬운 건강이 무엇보다 걱정되는 시기이기도 합니다.
눈부신 태양처럼 뜨거운 열정 가득한 여름날, 시원한 수박 한 조각 나누며 지치지 않고
건강하게 보내시도록 어르신께 격려와 제공을 아끼지않겠습니다. 시원하고 평안한 7월 보내세요~^^

- 본 센터는 7월 17일(제헌절) **정상운영** 합니다.
- 7월 13일 식품위생안전교육(사회적응), 7월 20일 치매교육(수급자교육)을 진행합니다.
- 본 센터는 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이
매달 1회 이상 진행되고 있습니다. (불교 외 추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능 합니다.)
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
블로그주소: <https://blog.naver.com/party4222> 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)



2026년 7월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3	4
오전	■ 물리 / 재활치료가 수시로 진행 되고 있습니다. ■ 센터 사정상 프로그램은 변경 될 수 있습니다. ■ 소풍 나들이 행사, 성탄행사, 생신잔치 행사, 명절 행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다.		온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후			온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	6	7	8	9	10	11
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) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	13	14	15	16	17	18
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) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 식품위생안전교육(사회적응) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	20	21	22	23	24	25
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) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 치매교육(수급자교육) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	27	28	29	30	31	
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) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	
오후	온열물리치료(재활근력강화) 재난대피훈련(사회적응) 신전운동(걷기교정) 공넣기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	

첫째주				7/1		7/2		7/3		7/4	
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등									
아침죽		DASH 4대1 [HOW TO DO] • 채소와 과일 챙겨먹기 - 채소는 샐러드, 나물, 생채, 콩 채소 등 과일은 생과일, 생과일 무스 등으로 섭취  DASH 4대1 [HOW TO DO] • 적당량의 견과류 곁들여먹기 - 견과류, 콩류, 쌀유류 섭취하기 - 올리브나 아보카도 곁들여 먹기 (견과류는 가방알맹이보다 조금만 섭취) 		아채죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽	
행복한 점심				잡곡밥 호박된장국 간장오리주물럭 숙주겨자무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 콩나물국 돈불고기덮밥 가지볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 오징어묵국 채소달걀말이 표고버섯볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 근대맑은국 닭갈비 참나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
				잡곡밥 버섯들깨국 삼치구이 무생채 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 시금치된장국 닭살구이 브로콜리무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 들깨무무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 사골우거진국 동태전 토마토양상추S/오리엔탈 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
즐거운 저녁											
둘째주		7/6		7/7		7/8		7/9		7/10	
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등									
아침죽		소고기죽		닭살죽		아채죽		소고기죽		버섯죽	
행복한 점심		잡곡밥 다시마우채국 해물콩나물찜 숫갯무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 잔치국수 낙지채소볶음 파프리카샐러드 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 달걀찜국 돈육통마늘볶음 아삭이고추된장무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 새우살볶음밥 미소장국 부들어묵조림 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 배추된장국 소불고기 애호박볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
		잡곡밥 달걀찜국 제육볶음 알배기쌈/쌈장 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 들기름미역국 상추쌈/쌈장 수육보쌈 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 아욱된장국 소고기양배추볶음 숙주나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 어항가지볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 황태채운국 돈육피망볶음 참나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
셋째주		7/13		7/14		7/15		7/16		7/17	
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등									
아침죽		소고기죽		닭살죽		아채죽		소고기죽		버섯죽	
행복한 점심		잡곡밥 오이냉국 주꾸미볶음 채소달걀찜 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 복쌈국 상추겉절이 돈육파채불고기 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 두부된장국 등갈비찜 양배추초절임 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 유부장국 간장닭불고기 카레라이스 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 맑은육개장 적어구이 주키니호박볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
		잡곡밥 근대된장국 고등어조림 콩나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 아욱된장국 주꾸미볶음 숙주나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 콩나물국 훈제오리채소볶음 미나리무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 근대된장국 삼치연장조림 도라지실채볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 오지어묵국 돈육양파볶음 가지썬/양념장 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
넷째주		7/20		7/21		7/22		7/23		7/24	
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등									
아침죽		소고기죽		닭살죽		아채죽		소고기죽		버섯죽	
행복한 점심		잡곡밥 설렁탕 고등어조림 브로콜리무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 열갈이된장국 돈육무조림 느타리버섯볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 순두부백탕 가지양념구이 고사리나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 복쌈국 떡갈비구이 고시래기초무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 버섯들깨국 간장오리주물럭 애호박볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
		잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 상추겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 소고기뭇국 임연수양념찜 도라지실채볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 오이냉국 적어구이 미니새송이버섯조림 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 우거지된장국 순살찜닭 양배추흑임자소스무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 아욱된장국 해물콩나물찜 브로콜리숙회/초장 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
다섯째주		7/27		7/28		7/29		7/30		7/31	
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등									
아침죽		소고기죽		닭살죽		아채죽		소고기죽		버섯죽	
행복한 점심		잡곡밥 열무된장국 상추겉절이 돈삼겹수육 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 가쓰오부시장국 함박스테이크/소스 치커리겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 맑은육개장 채소달걀말이 배추된장나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 장각삼계탕 곤약탕평채 오이무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 우거지된장국 갈치구이 고사리들깨나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
		잡곡밥 들깨미역국 고등어구이 취나물볶음 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 호박된장국 돈육목살구이 상추무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 순두부백탕 달걀피망조림 가지나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 고사리들깨나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 건새우미역국 유자간장닭살조림 고춧잎나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	
즐거운 저녁											
		DASH 4대1이란? 열량을 낮추는 4대1 DASH 4대1을 ※5월부터 매일 저녁과 DASH 4대1을 병행하여 제공합니다. • 과일류, 채소류, 유제품 섭취 강조 • 단백질, 칼슘, 섬유소 풍부 • 당분 및 설탕 함유 감소 • 혈압과 콜레스테롤 낮추는 데 효과									