

2026년 10월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
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) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후				온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	보호자 간담회(독감예방접종) 온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	5	6	7	8	9	10
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) 신부님미사 (10:30) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 생신잔치 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	12	13	14	15	16	17
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) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	19	20	21	22	23	24
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지) 독감예방접종의 중요성(사회적응)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)
	26	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) 울동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 웃놀이(경품추첨)



10월 소식



시원한 가을바람과 함께 걷기 좋은 10월이 찾아왔습니다.

환절기 건강관리에 각별히 유의하시길 바라며, 나들이하기 좋은 이 계절에 어르신들의 일상에 활력과 웃음이 가득 채워지기를 응원합니다.

본 시설은 언제나 어르신 곁에서 따뜻한 동반자가 되어 드리겠습니다.

- 본 센터는 **10월 3일(개천절), 10월 5일 (대체공휴일) 10월9일 (한글날) 정상운영** 합니다.
- 10월 9일 생신 잔치가 있습니다.
- 10월 3일 보호자 간담회, 10월 12일 독감예방접종 10월 @@일 독감예방 중요성 프로그램(사회적응)
- 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)



만 75세 이상 어르신 대상

독감 무료 예방접종

2026.10.12(월) ~ 2026.10.16(금)

1차

- 만 70세 ~ 75세 이상 어르신
- 1951년 12월 31일 이전 출생자

예방접종 예진표 작성에서 보내주세요.

aaaz					10/1	10/2	10/3
간식		빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽					소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	마인드식단 구성 - 채소편 • 녹황색 잎채소는 비타민A, E, K, 칼슘 등이 풍부함 • 익혀먹는 것은 식이섬유소와 물이 많아 장속 통과시도를 수월하게 해줌, 비만 예방에도 도움  당근, 상추, 파, 버섯, 오이, 토마토, 양파, 오렌지, 사과, 배, 감, 브로콜리, 아보카도, 콩, 참깨, 견과류 • 얼마나 먹어야 할까요? - 일주일 최소 8번 1회 = 총 8회 - 총 1회 1인 분량 마인드식단 구성 (육류/생선편) • 붉은 육류(가금류)는 심장과 뇌 건강에 도움을 줌  닭고기, 연어 • 얼마나 먹어야 할까요? - 일주일 최소 2번 1회 = 60g 마인드식단 구성 (육류/생선편) • 등 푸른 생선은 뇌세포를 활성화시키는 DHA가 풍부 • 생선에 불포화 지방산(오메가3)은 지체장애에 도움  고등어, 연어, 참치, 오징어, 새우, 굴, 전갱이, 미꾸라지, 갈치, 조기, 대구, 농어, 가리비, 홍합, 굴, 전복, 오징어, 새우, 갈치, 조기, 대구, 농어, 가						