



2026년 02월 가정통신문

안녕하십니까? 동성한 설면휴가 다가왔습니다.
항상 여러분의 건강과 평안을 최우선으로 모시며,
가족 여러분의 따뜻한 마음에 깊이 감사드립니다.
새해 복 많이 받으시고, 행복과 평안이 가득한 한 해 되시길 기원합니다.

실내 마스크 착용 자율화에 따라 의무적으로 착용하지 않아도 되나,
최근 코로나 복상으로 인하여 감기 증상이 있으신 분들께서는 기관으로 연락주시고, 마스크 착용을 부탁
드립니다.

2월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
1월 급여 제공 기록지와 급여 비유 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.
현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★2월 프로그램 & 행사 일정★

- 월요일 오전 - 도구체조
- 화요일 오전 - 난타강구
- 수요일 오후 - 시니어뇌활력
- 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- 금요일 오후 & 실버레크레이션(웃음치료)
- 4월(수) 오전 : 온누리 기 치유 봉사단
- 5월(목) 오후 : 신체기능평가 (상해 헬스케어)
- 7월(토) 오전 : 미소봉사단 공연
- 7월(토) 오전 : 생신잔치
- 대상자 : **지대분 어르신, 차면월 어르신**
- 가족참여프로그램 (자체프로그램)
- 9월(월) 오후 : 이마용봉사(울산이마용전문학원)
- 14일(토) 오전 : 찾아가는 동물원
- 14일(토) 오후 : 요리프로그램 (만두빚기)
- 부산자립청소년생활관 봉사자들과 함께하는 요리프로그램
- 19일(목) 오전 : 김이서봉사단
- 21일(토) 오전 : 장성순우형봉사단

- 매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.
(설면휴관계로 2월 셋째주 목욕은 20일(금요일)에 제공합니다.)
 - 기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.
 - 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.
(2월 16일, 18일 석식 미제공)
- 

식단표

2026년 02월

울산정주간보호센터복구점

구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨시락국 대패무조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 굴국 돼지갈비찜 꽃맛샐러드 상추겉절이 배추김치 (554kcal)	<특식먹는날> 잔치국수 메밀전병 우렁살야채무침 단무지채 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 얼큰수제비국 메추리알곤약조림 감자채베이컨볶음 열무나물 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 하이라이스 통새우살까스*소스 도라지무침 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 소고기미역국 숙주소불고기 잡채 오이양파무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 북어국 삼치데리조림 연두부&양념장 다시마채무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 순살치킨&머스타드소스 매콤알감자조림 김자반무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 떡갈비데리야끼 볶음 아몬드멸치볶음 고추장마늘쫄무침 배추김치 (665kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 안동찜닭 진미채볶음 참나물무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 묵은지콩치조림 치킨너겟&허니소스 생갯잎양념지 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식	오예스&비타민두유	오렌지	영양갱&두유	마가렛트&비피더스	절편&식혜	방울토마토

구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단	혼합잡곡밥 감자탕 콩나물무침 마카로니샐러드 꼬시래기무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 한식잡채 애호박전 비름나물무침 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 버섯비빔밥 열무된장국 오징어젓갈무침 김구이&양념장 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 알탕 가지소불고기 야채계란찜 동초겉절이 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 오삼불고기 양배추찜 얼갈이된장무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 만두국 돈육김치볶음 두부구이 깻잎순나물 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 만두국 가자미무조림 두부구이 깻잎순나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 생선까스*타르 타르소스 실곤약야채무침 무나물 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 황태국 오리불고기 청경채사과무침 야채쌈&쌈장 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 임연수구이 콘샐러드 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 춘천닭갈비 애호박전 열무나물 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	야채계란죽/물김치	크래미죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식	카스타드&요구르트	굴	고창찰보리빵	과일푸딩	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단	혼합잡곡밥 떡국 갈치구이 메추리알곤약조림 오이소박이 배추김치 (664kcal)		<특식먹는날> 설렁탕 해물김치전 도토리묵&양념장 아삭고추양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 계란야채국 짜장 꿔바로우 슬럼단무지 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 묵은지고등어조림 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 계살계란탕 월과채 김자반볶음 시금치나물 배추김치 (590kcal)
저녁 식단				혼합잡곡밥 새알미역국 춘천닭갈비 브로컬리두부무침 오이양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 야채된장찌개 순대야채볶음 부추양파무침 새송이버섯볶음 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	크래미죽/물김치		녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식	초코파이&흰우유		핫도그&케찹	미니꿀호떡&과일 주스	요플레	영양갱&두유

구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심식단	<p>혼합잡곡밥 얼무된장국 팽이소불고기 골뱅이야채무침 건새우마늘쫀무 침 배추김치</p> <p>(664kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 근대무국 바삭불고기 야채계란말이 도라지무침 배추김치</p> <p>(551kcal)</p>	<p><유부우동> 유부우동 돈까스&소스 군만두&양념장 슬럼단무지 배추김치</p> <p>(675kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 양송이스프 그릴함박스테이 크 토마토치커리샐 러드 계란후라이 배추김치</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 팽이된장국 카레라이스 스마일감자튀김& 케찹 무생채 배추김치</p> <p>(761kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 콩가루배추국 제육볶음 얼갈이된장무침 야채쌈&쌈장 배추김치</p> <p>(590kcal)</p>
저녁식단	<p>혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 간고등어구이 감자샐러드 취나물무침 배추김치</p> <p>(664kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 감자수제비국 닭고추장구이 퓌나물 청경채무침 배추김치</p> <p>(551kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 모듬버섯전골 삼치무조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치</p> <p>(675kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 시금치무채국 두부계란구이 애호박나물 도시락김 배추김치</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 육개장 가자미구이 검은콩조림 아삭고추무침 배추김치</p> <p>(761kcal)</p>	
오전간식	소고기야채죽/물김치	단호박죽/물김치	야채계란죽/물김치	녹두죽/물김치	크래미죽/물김치	참치야채죽/물김치
오후간식	초코파이&흰우유	방울토마토	곡물강정 &검은콩두유	요플레	과일푸딩	몽셀통통

프로그램 운영일정

2026년 02월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외): 외부강사, (자): 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:루달 알아보기 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 미술수업-동백꽃 액자만들기 16:30~18:00(90분)	3 신체(전체) 합늉체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타잡구 10:30~11:30(60분)(외) 기다(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹활동 16:30~18:00(90분)	4 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 기다(전체) 봉사활동-기차주 봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램:잡기와 세시풍속: 입춘 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 및 음료 탄산 16:30~16:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-계산	5 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래그림 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 상해 스마트 헬스케어 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-술은 그림찾기 16:30~18:00(90분)	6 신체(전체) 건강체조(동원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 심박리듬레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:자난 안전: 낙상사고 대처법 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 16:30~18:00(90분)	7 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 기다(전체) 봉사활동-미소봉사단 14:00~16:00(60분)(자) 인지(전체) 시니어뇌볼력 14:00~16:00(60분)(외) 인지(전체) 나도 가수다 16:20~18:00(90분)
8	9 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 기다(전체) 봉사활동-이미유봉사 14:00~16:00(60분)(자) 사회(전체) 영화관람 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 백업봉체조 16:30~18:00(90분)	10 신체(전체) 합늉체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타잡구 10:30~11:30(60분)(외) 기다(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹활동 16:30~18:00(90분)	11 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램'정' 칠대보름 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 및 음료 탄산 16:30~16:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-롤리	12 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래그림 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체놀이-잡기반 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-미로찾기 16:30~18:00(90분)	13 신체(전체) 건강체조(동원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 심박리듬레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-복주머니가래만들기 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 16:30~18:00(90분)	14 사회(전체) 향아가는 동문원 10:00~10:30(30분)(외) 인지(전체) 난타잡구 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-만두만들기 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 16:20~18:00(90분)
15	16 규정 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 달걀 행사-우슬이 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지프로그램:패턴만들기 16:20~18:00(90분)	17 규정	18 규정 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체놀이-비치체기 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 및 음료 탄산 16:00~16:10(10분)	19 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 기다(전체) 봉사활동-김이서봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래그림 14:00~16:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동지-꽃이참고 16:30~18:00(90분)	20 신체(전체) 건강체조(동원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 심박리듬레이션 10:30~11:30(60분)(외) 기다(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 16:30~18:00(90분)	21 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 기다(전체) 봉사활동-장성순주류봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술수업-봄오년 새해로발만들기 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 16:20~18:00(90분)
22	23 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:옛날 물건과 오늘날 물건 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 갈타 16:30~18:00(90분)	24 신체(전체) 합늉체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타잡구 10:30~11:30(60분)(외) 기다(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹활동 16:30~18:00(90분)	25 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:종화구연: 호랑이와 공작 2 14:00~16:00(60분) 신체(전체) 개인위생합얼관리 및 음료 탄산 16:30~16:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-꽃이	26 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래그림 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:계절 음식: 파래전 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-꼭싹아트 16:30~18:00(90분)	27 신체(전체) 건강체조(동원수술체조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-최오리타구공찾기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술수업-액막이 14:00~16:00(60분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 16:30~18:00(90분)	28 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-손글씨를 다듬어내기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 심박리듬레이션 14:00~16:00(60분)(외) 인지(전체) 나도 가수다 16:20~18:00(90분)