2026년 04월 가정통신문

안녕하세요. 따뜻한 봄기운이 완연한 4월입니다.
가정마다 봄의 따뜻함과 함께 건강과 평안이 가득하시길 기원합니다.
저희 센터는 어르신 한 분 한 분의 안전과 건강을 최우선으로 생각하며,
매일 매일 어르신들에게 행복한 하루가 되도록 최선을 다해 만들어가고 있습니다.

4월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
3월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메세지로(MMS) 보내드립니다.
현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 4월 프로그램 & 행사 일정★
*월요일 오전 - 도구체조
*화요일 오전 - 난타장구
*수요일 오후 - 시니어뇌블럭
*목요일 오전 - 행복한 노래교실
*금요일 오후 & 실버레크레이션(웃음치료)

* 1일(수)오전 - 기치유 봉사
* 4일(토)오전 - 생신잔치
대상자 : 이정석 어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)
* 4일(토)오전 - 미소봉사단
* 7일(화)오후 - 상떼 스마트 헬스케어
* 8일(수)오후 - 봄 나들이(울산대교전망대)
*11일(금)오후 - 요리프로그램 (진달래화전 만들기)
*20일(월)오전 - 금손봉사단 (오카리나공연, 미술공연, 스포츠테이핑)
*20일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)
*25일(토)오전 - 찾아가는 동물원

*매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.
*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

식단표

2026년 04월

울산정주간보호센터북구점

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			<특식먹는날> 갈비탕 코다리엿장조림 단배추나물 김자반볶음 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 달래된장국 취나물우채볶음 양배추쌈*쌈장 동초겉절이 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 돈육김치볶음 온두부 참나물무침 배추김치 (761kcal)	생신밥상(팥밥) 조랭이미역국 가지소불고기 잡채 오이양파무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 소고기무국 참치무조림 야채계란말이&케찹 도라지무침 배추김치 (665kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 새우까스 매콤실곤약무침 깨순나물 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 안동찜닭 멸치아몬드볶음 청경채사과무침 배추김치 (761kcal)	
오전 간식			표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식			영양갱&두유	영양갱&두유	절편&식혜	방울토마토
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 오징어무국 애호박감자전 쫄면무침 열무나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 삼겹살꽈리고추볶음 브로컬리&초장 미역줄기볶음 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 소고기콩나물비빔밥 야채된장찌개 고구마맛탕 미나리무생채/계란후라이 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 삼색수제비 숙주소불고기 야채계란찜 건새우마늘쫑볶음 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 아귀탕 묵은지닭볶음탕 새송이버섯볶음 고사리들깨나물 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 단호박찜 야채쌈&쌈장 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 모둠버섯전골 파닭 꽃맛살샐러드 오이양파무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 고등어시래기조림 궁중떡볶이 깨순나물 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 대패무조림 도토리묵무침 도시락김 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 황태국 가자미양념조림 아몬드멸치볶음 생깻잎양념지 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 시금치무채국 순대야채볶음 떡갈비데리야끼볶음 단배추나물 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	야채계란죽/물김치	크래미죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식	카스타드&요구르트	귤	고창찰보리빵	과일푸딩	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 육개장 계란두부구이 감자채볶음 봄동나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 감자탕 해물김치전 아삭고추양파지 숙주나물무침 배추김치 (601kcal)	<특식먹는날> 크림스프 경양식돈까스 고구마샐러드 단무지부추무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈불파채두루치기 다시마쌈&양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 가자미양념조림 메추리알곤약조림 치커리유자청무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 매콤돼지갈비찜 옛날사라다 취나물무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 월과채 돌나물무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 북어채무국 꽁치구이 새송이버섯볶음 브로컬리&초장 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부국 단호박카레라이스 새우튀김 무생채 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 게살계란탕 탕평채 가지나물 꼬시래기무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 삼겹두루치기 미역줄기볶음 열무나물 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식	초코파이&흰우유	오렌지	핫도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양갱&두유
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 오삼불고기 꽈리초멸치볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 소불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치 (665kcal)	<특식먹는날> 건새우아욱국 수육 알배기배추&쌈장 부추양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 슈프림양념치킨 샐러드파스타 유채겉절이 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 묵은지고등어조림 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치 (761kcal)	김치볶음밥 모둠어묵탕 연유꽃빵튀김 계란후라이 도시락김 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 계란야채국 하이라이스 등심돈까스 단무치채 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼치구이 마늘쫑고추장볶음 애느타리버섯무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 가자미구이 비빔만두 시금치나물 (667kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈육메알장조림 치킨너겟*허니S 치커리양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 시래기돈육볶음 연두부&양념장 야채쌈 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식	카스테라&흰우유	현미강정볼	핫도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	혼합잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 실곤약무침 열무나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 다슬기탕 소고기우엉볶음 연근땅콩조림 오이양파무침 배추김치 (576kcal)	잔치국수 바싹불고기 매콤알감자조림 슬림단무지 배추김치 (552kcal)	혼합잡곡밥 황태국 동그랑땡전&케찹 고구마샐러드 취나물무침 배추김치 (653kcal)		
저녁 식단	혼합잡곡밥 미니만두국 견과닭강정 양배추샐러드 콩나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 갈치구이 진미채무침 청경사과무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 두부어묵조림 다시마채무침 얼갈이된장무침 배추김치 (565kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 고등어카레구이 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치 (553kcal)		
오전 간식	흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치		
오후 간식	초코파이&흰우유	방울토마토	오예스&두유	오렌지		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. 작성자 : 풀스케어 이지수영양사

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 **신체(전체)** 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) **기타(전체)** 봉사활동-기 치유 봉사단 10:30~11:30(60분)(자) **인지(전체)** 인지프로그램: 태국으로 여행을 떠나요 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) **인지(전체)** 인지활동지-틀린그림찾기 15:30~16:00(30분)	2 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 옛날 물건과 오늘날 물건 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-패턴만들기 15:30~16:00(30분)	3 **신체(전체)** 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 인지프로그램: 절기와 세시풍속 : 청명 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 미술수업-봄꽃압화 꾸미기 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	4 **신체(전체)** 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) **가족(전체)** 생신 잔치(이정석님) 10:30~11:30(60분) **기타(전체)** 봉사활동-미소봉사단 10:30~11:30(60분)(자) **인지(전체)** 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) **인지(전체)** 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
5	6 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 미술수업-개운죽화 분만들기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 컵타 15:30~16:00(30분)	7 **신체(전체)** 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) **신체(전체)** 상페 스마트 핸스케어 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) **인지(전체)** 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	8 **신체(전체)** 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) **기타(전체)** 야외 나들이-울산대교전망대 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) **인지(전체)** 인지활동지-네모로직 15:30~16:00(30분)	9 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램:태국의 불교문화 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-종이컬교 15:30~16:00(30분)	10 **신체(전체)** 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 요리프로그램-진달래화전만들기 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	11 **신체(전체)** 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) **신체(전체)** 신체놀이-풍선 당기기 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 시니어뇌블럭 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
12	13 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 보건의 날 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-빨셈색칠하기 15:30~16:00(30분)	14 **신체(전체)** 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) **기타(전체)** 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) **인지(전체)** 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	15 **신체(전체)** 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 판소리 : 흥부가 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) **신체(전체)** 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	16 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램:태국의 축제 송끄란 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-미로찾기 15:30~16:00(30분)	17 **신체(전체)** 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 4·19혁명 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	18 **신체(전체)** 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) **신체(전체)** 신체놀이-두발로당겨요 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

19	20 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **기타(전체)** 봉사활동-금손봉사단(울산북구자원봉사센터) 10:30~11:30(60분) **기타(전체)** 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분)(자) **인지(전체)** 인지프로그램:장애인의 날 14:00~15:00(60분) **사회(전체)** 재난상황 대응훈련-지진대피훈련 15:30~16:00(30분)	21 **신체(전체)** 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) **기타(전체)** 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) **인지(전체)** 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	22 **신체(전체)** 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 전래동화 :사람이 된 들쥐 1 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) **인지(전체)** 인지활동지-계산퍼즐 15:30~16:00(30분)	23 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램:태국의음식문화 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-숨은그림찾기 15:30~16:00(30분)	24 **신체(전체)** 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 문화재 : 고려청자 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	25 **사회(전체)** 찾아가는 동물원 10:00~10:30(30분)(외) **신체(전체)** 신체놀이-발랩볼풍공옮기기 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 미술수업-튜립만들기 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
26	27 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램:태국의사원탐방 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 실버체조-백업봉체조 15:30~16:00(30분)	28 **신체(전체)** 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) **기타(전체)** 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) **인지(전체)** 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	29 **신체(전체)** 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 인지프로그램: 전래동화 :사람이 된 들쥐 2 10:30~11:30(60분) **신체(전체)** 신체놀이-종이컵배구 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) **인지(전체)** 인지활동지-지오보드 15:30~16:00(30분)	30 **신체(전체)** 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) **인지(전체)** 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 인지프로그램: 가요퀴즈 : 차표 한 장 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 인지활동지-규칙찾기 15:30~16:00(30분)		