

2026년 07월 가정통신문

안녕하세요. 푸른 하늘과 싱그러운 녹음이 더욱 짙어지는 7월입니다.
저희 울산정주간보호센터 북구점에서는 어르신들께서 건강하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록 충분한 수분 섭취와 실내 적정 온도 유지, 개인위생 관리에 더욱 신경 쓰고 있습니다.

1. 7월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 6월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 7월 프로그램 & 행사 일정 ★

- * 월요일 오전 - 도구체조
- * 화요일 오전 - 난타장구
- * 수요일 오후 - 시니어뇌볼력
- * 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- * 금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)
- * 1일(수)오전 - 기 치유 봉사단
- * 4일(토)오전 - **생신잔치**

대상자 : 김경복어르신, 김순필어르신, 이춘자어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- * 4일(토)오전 - 미소봉사단
- * 13일(월)오후 - 울산중구노인복지관 학술회의 연극 공연 봉사단
- * 11일(토)오전 - 찾아가는 동물원
- * 15일(수)오후 - 하나히어링과 함께 하는 무료청력&청음테스트
- * 16일(목)오후 - 상떼 스마트 헬스케어
- * 18일(토)오후 - 요리프로그램 (수박화채만들기)
- * 20일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)
- * 23일(목)오후 - 그 시절 그 손맛! 추억의 미꾸라지 잡기
- * 매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.
- * 기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣ **공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.**
(7월 17일(제헌절) 석식 미제공)

식단표

2026년 07월

울산정주간보호센터북구점

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단				<특식먹는날> 시금치무채국 수육 우렁살소면무침 야채쌈 배추김치 (588kcal)	혼합잡곡밥 황태국 콩나물제육볶음 꼬시래기무침 애호박들깨나물 배추김치 (577kcal)	혼합잡곡밥 알탕 순대야채볶음 도토리참나물묵무침 시금치나물 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 혼합미역국 숙주소불고기 잡채 얼갈이된장무침 배추김치 (590kcal)
저녁식단				혼합잡곡밥 맑은콩나물국 메추리알곤약조림 떡갈비아채볶음 숙주나물무침 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 임연수무조림 옥수수콘샐러드 깨순나물 배추김치 (601kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 콩치구이 계란야채찜 도라지오이무침 배추김치 (580kcal)	
오전간식				참치야채죽/물김치	표고버섯죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후간식				카스테라&흰우유	참치주먹밥	절편&식혜	방울토마토

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단		혼합잡곡밥 들깨버섯탕 코다리강정 연근 호두조림 브로컬리흑임자무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 양배추제육볶음 고구마샐러드 야채쌈 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 우민찌콩나물비빔밥 청국장찌개 미나리무생채 계란후라이 / 도시락김 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 아귀탕 탕평채 새송이버섯볶음 마늘쫄볶음 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부국 단호박카레라이스 등심돈까스 & 소스 반달단무지 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 돈육김치볶음 두부구이 김자반 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 만둣국 닭도리탕 우엉 당근조림 오이양파무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 달걀장조림 고추장멸치볶음 청경채무침 배추김치 (760kcal)	혼합잡곡밥 계란만두국 순대야채볶음 사각어묵조림 열무나물 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 가자미무조림 동그랑땡&케첩 부추양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 소고기탕국 동태전 미역줄기볶음 취나물무침 배추김치 (761kcal)	
오전간식		야채계란죽/물김치	미역죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후간식		카스타드&요구르트	참외	고창찰보리빵	유부초밥	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단		혼합잡곡밥 떡만둣국 소고기피망볶음 양배추들깨볶음 취나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 돈목살야채볶음 간장마늘쫄볶음 미나리무침 배추김치 (601kcal)	<특식먹는날> 돈등뼈감자탕 메밀부추전 실곤약야채무침 아삭고추양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 간장돼지불고기 다시마쌈&양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈육청경채볶음 양상추샐러드 도라지고추장무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯국 간고등어구이 야채강된장 양배추찜 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 감자계란국 봉추찜닭 미니돈까스&케찹 치커리유자청무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 갈치구이 검은콩조림 깨순나물 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 메알돈장조림 견과멸치볶음 오이당근무침 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 삼치데리조림 생깻잎지 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)		
오전간식		크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후간식		초코파이&흰우유	오렌지	핫도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심식단		혼합잡곡밥 시금치무채국 훈제오리야채볶음 부추젓갈무침 깻잎&쌈무 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 새우순두부찌개 단호박갈비찜 우렁살야채무침 취나물무침 배추김치 (665kcal)	<특식먹는날> 잔치국수 허니간장치킨 감자샐러드 참나물무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 계란야채국 짜장/계란후라이 후루츠탕수육 슬럼단무지 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 우채표고볶음 야채계란찜 동그랑땡&케찹 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 해물김치전 치커리양파무침 아삭고추양파지 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 야채된장찌개 임연수구이 고구마맛탕 꼬시래기무침 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 육개장 야채계란말이 가지나물 오이도라지무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 두부계란구이 비빔만두 청경채무침 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈육파리고추장조림 우엉채볶음 치커리양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 가자미무조림 너비아니구이 돌나물양파무침 배추김치 (575kcal)	
오전간식		녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후간식		카스테라&흰우유	현미강정볼	핫도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심식단		혼합잡곡밥 바지락 순두부찌개 제육볶음 청경채 사과무침 야채쌈 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 시금치무채국 닭살데리야끼볶음 고사리들깨나물 브로컬리 & 초장 배추김치 (576kcal)	<특식먹는날> 유부우동 바삭불고기 콩나물무침 슬럼단무지 배추김치 (586kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 하이라이스 치킨까스 부추양파무침 배추김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 애호박된장국 오리불고기 감자채볶음 깻잎&쌈무 배추김치 (652kcal)	
저녁식단		혼합잡곡밥 야채된장찌개 묵은지 고등어조림 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 복어국 돼지고기숙주볶음 애호박나물 얼갈이된장무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 조랭이미역국 코다리무조림 함박스테이크샐러드 시금치나물 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼겹두루치기 파리고추찜 열무나물 배추김치 (663kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 생선까스&타르타르소스 비빔졸면 깨순나물 배추김치 (563kcal)	
오전간식		흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	미역죽/물김치	계란야채죽/물김치	참치야채죽/물김치	
오후간식		초코파이&흰우유	방울토마토	고창찰보리빵&두유	김치전	수박	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 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) 인재(전체) 인지프로그램: 건강 한여름나기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인재(전체) 인지활동지-지오보 15:30~16:00(30분)	2 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인재(전체) 인지프로그램:전래 동화:견우와직녀1부 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 인지활동지-종이철교 15:30~16:00(30분)	3 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 미술수업-수국가방 만들기 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 인지프로그램:수개념-사칙연산 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	4 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치(김경복님,김순필님,이준자님) 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 봉사활동-미소봉사단 10:30~11:30(60분X자) 인재(전체) 시니어뇌능력 14:00~15:00(60분X외) 인재(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
5	6 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인재(전체) 인지프로그램:추억의얼굴:장미희 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 미술수업-종이아이스크림만들기 15:30~16:00(30분)	7 신체(전체) 힘내체조 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인재(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	8 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 시니어뇌능력 10:30~11:30(60분X외) 인재(전체) 인지프로그램:해가지지않는나라영국에가다 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인재(전체) 인지활동지-계산퍼즐 15:30~16:00(30분)	9 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인재(전체) 인지프로그램:전래 동화:견우와직녀2부 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 인지활동지-숨은그림찾기 15:30~16:00(30분)	10 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인재(전체) 인지프로그램:나라를빛낸위인:안중근 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	11 사후(전체) 찾아가는 동물원체조 10:00~10:30(30분X외) 신체(전체) 신체놀이-우산고리 던지기 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 미술수업-여름을로꾸미기 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

12	<p>13 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 봉사활동-중구노인복지관·학술연구공헌 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타 15:30~16:00(30분)</p>	<p>14 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>15 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-페트병풍선걸줄기기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 무료청력 청음테스트(하나히어링) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인자(전체) 인지활동지-패턴만들기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>16 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 신체(전체) 상떼 스마트 헬스케어 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 인지활동지-색숫자매칭 15:30~16:00(30분)</p>	<p>17 제헌절 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-발간이출버스타고여행을떠나요 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 소그룹활동 15:20~15:50(30분)</p>	<p>18 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 미술수업-해바라기꽃이피어요 10:30~11:30(60분) 인자(전체) 요리프로그램-수박화채만들기 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>
19	<p>20 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분X외) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 백업봉체조 15:30~16:00(30분)</p>	<p>21 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>22 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-절기와세시 풍속·대서 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인자(전체) 인지활동지-모양스토쿠 15:30~16:00(30분)</p>	<p>23 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 신체(전체) 신체놀이-미꾸라지잡기 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 인지활동지-퍼즐조각맞추기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>24 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-여왕의궁전·버킹업궁 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	<p>25 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-질병타파풍선대포 10:30~11:30(60분) 인자(전체) 미술수업-여름협동화만들기 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>
26	<p>27 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-영국의 차문화 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 치매예방교육 15:30~16:00(30분)</p>	<p>28 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>29 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분X외) 신체(전체) 신체놀이-병뚜껑컵쌓기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인자(전체) 인지활동지-계산퍼즐 15:30~16:00(30분)</p>	<p>30 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-절기와세시 풍속·중복 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 인지활동지-덧셈색칠하기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>31 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인자(전체) 인지프로그램-추억의얼굴·배우남정임 14:00~15:00(60분) 인자(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	