

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요. 보호자님 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 바랍니다.

무더웠던 여름이 지나고 선선한 바람이 불어오는 9월입니다.

일교차가 큰 환경기인 만큼 어르신들의 건강관리에 더욱 세심한 관심을 기울이겠습니다.

풍요로운 가을과 함께 다가오는 한가위에도 가족과 함께 따뜻하고 행복한 시간 보내시길 바랍니다.

1. 9월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.

2. 8월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.

3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 9월 프로그램 & 행사 일정 ★

* 월요일 오전 - 도구체조

* 화요일 오전 - 난타장구

* 수요일 오후 - 시니어뇌볼력

* 목요일 오전 - 행복한 노래교실

* 금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)

* 1일(화)오전 - 찾아가는인형극

* 3일(목)오후 - 성폭력예방교육 울산북부경찰서

* 5일(토)오전 - **생신잔치** 가족참여프로그램 (자체프로그램)

**대상자 : 강동길어르신, 김갑주어르신, 김영득어르신,
이정신어르신, 이용율어르신, 정규형어르신**

* 5일(토)오전 - 미소봉사단

* 9일(목)오후 - 녹음봉사단

* 16일(수)오후 - 상떼 스마트 헬스케어

* 19일(토)오전 - 찾아가는 동물원

* 21일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)

* 23일(수)오후 - 요리프로그램(추석맞이 행복모듬전만들기)

* 매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.

(9월 첫째주는 **2일 수요일** 목욕제공합니다.)

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

◆ **공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.**

(9월 24일, 26일 : 추석연휴 석식 미제공)

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 봉사활동 (전체) 찾아가는 인형극 [기타] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 추수의 달 9월 계획하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~15:40(10분) 인지기능 (전체) 소그룹인지 프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	2 신체기능 (전체) 건강체조(로프 밴드) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 시니어 뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 14:00~15:00(60분) 여가 활동 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동지-픽셀아트 [인지] 15:30~16:00(30분)	3 신체기능 (전체) 건강체조(응원수술체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응 (전체) 성폭력 예방교육 [사회] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동지-지오보드 [인지] 15:30~16:00(30분)	4 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 실버레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 외국어 표현 : 고마워 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	5 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 가족지지 (전체) 생신 잔치 [가족] 10:30~11:30(60분) 봉사활동 (전체) 봉사활동:미소봉사단 [기타] 10:30~11:30(60분)(자) 신체기능 (전체) 신체놀이-협동공룡기 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
6	7 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 도구체조 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 손 씻기 수칙 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	8 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 여가 활동 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 14:00~16:00(120분) 인지기능 (전체) 소그룹인지 프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	9 신체기능 (전체) 건강체조(로프 밴드) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 시니어 뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 봉사활동 (전체) 봉사활동:녹음봉사단 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~15:40(10분) 인지기능 (전체) 인지활동지-계산퍼즐 [인지] 15:30~16:00(30분)	10 신체기능 (전체) 건강체조(응원수술체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 민요장단 : 자진모리 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동지-종이칠교 [인지] 15:30~16:00(30분)	11 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 실버레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 진짜 동화 속 세상?독일 유명 관광지 직접 가보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	12 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-병뚜껑컬링 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술수업-청사초롱만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

13	<p>14 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리 랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 도구체조 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 역사 속 인물 : 김구 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동지-색깔스토쿠 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>15 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 여가 활동 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 14:00~16:00(120분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>16 신체기능 (전체) 건강체조(로프 밴드) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 시니어 뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 상폐 스마트 헬스케어 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~15:40(10분) 인지기능 (전체) 인지활동지-덧셈색칠하기 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>17 신체기능 (전체) 건강체조(응원수술체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-특목!물감이 피운 꽃 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동지-틀린그림찾기 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>18 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리 랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-두 발로컵옮기기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 옥토버페스트 인 코리아:독일의 맛과 멋(축제) [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>19 사회적응 (전체) 찾아가는 동물원 [사회] 10:00~10:30(30분)(외) 맞춤형프로그램 (전체) 실버레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-달토끼꾸미기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)</p>
20	<p>21 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리 랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 도구체조 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 봉사활동 (전체) 봉사활동-이미용봉사 [기타] 14:00~15:00(60분)(자) 사회적응 (전체) 영화관람 [사회] 14:00~15:00(60분) 사회적응 (전체) 소화기 사용법 교육 [사회] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>22 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 여가 활동 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 14:00~16:00(120분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>23 신체기능 (전체) 건강체조(로프 밴드) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 시니어 뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 요리프로그램-한가위모듬전만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~15:40(10분) 인지기능 (전체) 인지활동지-미로찾기 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>24 추석 신체기능 (전체) 건강체조(응원수술체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 미술수업-추석차례상차리기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 신체놀이-한가위맞이울놀이 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)</p>	<p>25 추석</p>	<p>26 추석 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 실버레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 전뒹집기한마당 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)</p>
27	<p>28 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리 랑체조) [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 도구체조 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 재난 안전 교육: 노년기 질식사 고 대처법 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>29 신체기능 (전체) 힘뇌체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 맞춤형프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 여가 활동 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 [기타] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리 [신체] 14:00~16:00(120분) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>	<p>30 신체기능 (전체) 건강체조(로프 밴드) [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-달콤한 과자를 잡아라 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지프로그램: 부분과 전체 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 [신체] 15:30~15:40(10분) 인지기능 (전체) 인지활동지-컬러매칭 [인지] 15:30~16:00(30분)</p>			

식단표

2026년 09월

울산정주간보호센터북구점

구분			화(09. 01)	수(09. 02)	목(09. 03)	금(09. 04)	토(09. 05)
점심 식단			혼합잡곡밥 맑은콩나물국 오리불고기 아채쌈&쌈장 열갈이된장무침 배추김치 (601kcal)	특식먹는날 돈등뼈감자탕 아채계란찜 아삭고추무침 부추젓갈무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 옹심이만두국 안동찜닭 흑임자양상추샐러드 도라지볶음 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부국 단호박카레라이스 등심돈가스 & 소스 반달단무지 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 혼합미역국 숙주소불고기 잡채 오이소박이 배추김치 (590kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 순두부백탕 아채계란말이 가지나물 참나물무침 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 가지미구이 느타리버섯볶음 단배추겉절이 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 삼겹두루치기 과리고추찜 열무나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 아채된장찌개 묵은지고등어조림 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치 (575kcal)	
오전 간식			새우살죽/물김치	녹두죽/물김치	소고기아채죽/물김치	미역죽/물김치	단호박죽/물김치
오후 간식			오렌지	헛도그&케첩	미니꿀호떡&과일주스	요플레	꿀떡&배

구분	일(09, 06)	월(09, 07)	화(09, 08)	수(09, 09)	목(09, 10)	금(09, 11)	토(09, 12)
점심식단		혼합잡곡밥 알탕 야채튀김&양념장 미역줄기볶음 취나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 제육볶음 연근조림 야채쌈&쌈장 배추김치 (551kcal)	특식먹는날 계란야채국 짜장면 후르츠탕수육 슬림단무지 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 조랭이떡춘천닭 갈비 가지전 무생채 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 콩나물불고기 고구마맛탕 상추겉절이 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 야채된장찌개 단호박훈제오리 찜 우엉채조림 햇임&쌈무 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 돌깨시락국 두부계란구이 매콤알감자조림 청경채무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 가자미구이 동그랑땡&케첩 부추양파무침 배추김치 (760kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 임연수무조림 옥수수콘샐러드 패순나물 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 탕평채 부들어묵볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 다슬기탕 너비아니부추무침 계란야채찜 시금치나물 배추김치 (761kcal)	
오전간식		야채계란죽/물김치	미역죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	누룽지죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후간식		카스타드&요구르트	참외	고창찰보리빵	유부초밥	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심식단		혼합잡곡밥 계란만두국 오리불고기 마카로니샐러드 오이양파무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 삼색수제비국 시래기고등어조림 해물완자전&케첩 시금치나물 배추김치 (601kcal)	특별식먹는날 청국장찌개 꼬막야채비빔밥 도토리묵&양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 들깨백불고기 감자채전 고사리나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 북어국 오돈불고기 미나리무생채 야채쌈&쌈장 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯전골 갈치구이 아몬드멸치볶음 부추젓갈무침 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 들깨시락국 생선까스&타르타르소스 브로컬리숙회&초장 깨순나물 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 메추리알곤약조림 함박스테이크샐러드 김가루무침 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 순대야채볶음 스크램블에그&케첩 양배추샐러드 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 마파두부 새송이버섯볶음 새발나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 시금치무국 견과달걀장 양배추샐러드 꼬시래기무침 배추김치 (575kcal)	
오전간식		크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임지죽/물김치	고구마죽/물김치	브로컬리죽/물김치
오후간식		초코파이&현우유	오렌지	헛도그&케첩	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심식단		혼합잡곡밥 들깨시락국 훈제오리아채볶음 부추전갈무침 팻잎&쌈무 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 매콤돼지갈비찜 군만두&양념장 취나물무침 배추김치 (665kcal)	특별식먹는날 잔치국수 매밀전병 단무지 오이양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 육개장 오색모듬전 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치 (570kcal)	추석	혼합잡곡밥 도토리묵국 콩나물제육볶음 꼬시래기무침 애호박들깨나물 배추김치 (590kcal)
저녁식단		혼합잡곡밥 열무된장국 꿀치구이 계란야채찜 도라지오이무침 배추김치 (600kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 삼치데리조림 생팻잎지 숙주나물무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 가자미무조림 미트볼피망볶음 김자반무침 배추김치 (667kcal)	추석연휴	추석	추석연휴
오전간식		녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치		소고기야채죽/물김치
오후간식		카스테라&원우유	현미강정볼	핫도그&케첩	쌀과자&비피더스		영양갱&두유

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		혼합잡곡밥 바지락순두부찌 개 느타리버섯소불 고기 청경채사과무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 팽이유부국 하이라이스 고구마치즈돈까 스&소스 반달단무지 배추김치 (576kcal)	특별식먹는날 추어탕 고기산적구이 마늘쫄고추장무 침 참나물무침 배추김치 (586kcal)			
저녁 식단		혼합잡곡밥 아채된장찌개 묵은지고등어조 림 연두부&양념장 열무나물 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 꿀치무조림 과일사라다 열무나물 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 메추리알파리조 림 고구마전 콩나물무침 배추김치 (660kcal)			
오전 간식		흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	미역죽/물김치			
오후 간식		초코파이&천우유	방울토마토	고창찰보리빵&두 유			

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

작성자 이지수 영양사