

<알림방>

결석: 프로그램의 원활하고  
차질없는 운영을 위해 결석시  
하루전(24 시간전)에 미리  
연락을 주셔야 합니다.  
사정상 불참시 이지연  
사무장앞으로 연락주세요.

Tel. 416 346 9589



5 월생신을 축하합니다!



장구예 5 월 15 일  
실비아송 5 월 20 일  
장익순 5 월 29 일  
김정자 5 월 30 일

소개합니다!

노래하는 시인 나운택선생님을 소개합니다.  
노래교실을 진행해드립니다.

건강 상식 코너

건강기능식품 효과 높이는 복용 시간

<p>아침식사 전</p> <p><b>비타민 B·C</b></p> <p>밤사이 쌓인 노폐물 배출, 아침식사로 섭취한 음식물 에너지로 전환</p> <p>위장 장애 있으면 식후 섭취</p>	<p>점심식사 전</p> <p><b>홍삼</b></p> <p>식곤증이나 오후 피로 회복에 효과</p> <p>점심식사 후</p> <p><b>오메가3 지방산</b></p> <p>점심식사 후 먹으면 메스꺼움 등 부작용 감소</p>	<p>저녁 식사 전</p> <p><b>가르시니아 캄보지아</b></p> <p>상대적으로 식사량 많은 저녁식사 전 복용하면 효과</p> <p>저녁 식사 후</p> <p><b>칼슘</b></p> <p>신경 안정시켜 숙면 효과</p>
--	---	---

아리랑 시니어 데이프로그램

2023 년 5 월 소식지/일정표

지난달 데이프로그램

- 공과 함께 신나는 운동
- 부활절 만들기
- 바둑알컬링



아리랑/CHATS 시니어 데이 프로그램



405 Gordon Baker Road, 밀알교회  
(정문 출입구 사용 바랍니다)

매주 화요일과 금요일 | 9:00am~4:00pm | 사무실 8:30 am~4:30 pm

이지연(사무장): Jlee@chats.on.ca

김성아(레크레이션프로그래머): Skim@chats.on.ca

박희연(레크레이션프로그래머): Kpark@chats.on.ca

김리연(PSW): Rkim@chats.on.ca

이은경(PSW): Elee@chats.on.ca

문의 사항이 있으시면 연락주십시오. 정성껏 답변드리겠습니다.

이지연 사무장 Tel: 416-346-9589

CHATS Head office: 240 Edward Street, Suite 1 Aurora, Ontario L4G 3S9

Mission: 어르신들과 그 가족들에게 고품격 홈 서비스 및 커뮤니티 서비스를 제공해 드립니다.

Value: ● 존중 ● 공감 ● 양질의 서비스 ● 협동 ● 평등 ● 혁신



# 아리랑 시니어 데이 프로그램 2023 년 5 월

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	<p>2 10:30 성아샘과 아침 운동</p> <p>11:00 세계의 음식이야기</p> <p>1:00 희연샘과 오후 운동</p> <p>1:20 오자미던지기</p> <p>2:30 스넥과 함께 소그룹</p>	<p>5 월 5 일 어린이날</p> 	<p>5 10:30 희연샘과 낙상방지운동</p> <p>11:00 초성퀴즈</p> <p>1:00 통기타와 함께 신나는 노래</p> <p>2:30 간식시간</p>	
	<p>9 10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 어버이날 만들기</p> <p>1:00 희연샘과 오후운동</p> <p>1:20 팽풍게임</p> <p>2:30 간식시간</p>	<p>5 월 8 일 어버이날</p> 	<p>12 10:30 희연샘과 낙상방지운동</p> <p>11:00 골라골라퀴즈</p> <p>1:00 식후체조</p> <p>1:20 바둑알컬링</p> <p>2:30 간식시간</p>	
	<p>16 10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 사랑방이야기</p> <p>1:00 응급훈련/희연샘과 오후운동</p> <p>1:20 아리랑 볼링</p> <p>2:30 간식시간</p>	<p>5 월 15 일 스승의 날</p> 	<p>19 10:30 희연샘과 낙상방지운동</p> <p>11:00 뉴스와 이슈</p> <p>1:00 통기타와 함께 신나는 노래</p> <p>2:30 간식시간</p>	
	<p>23 10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 이것이 무슨 물건인고</p> <p>1:00 희연샘과 오후운동</p> <p>1:20 윷놀이</p> <p>2:30 간식시간</p>	<p>5 월 26 일 석가탄신일</p> 	<p>26 10:30 희연샘과 낙상방지운동</p> <p>11:00 무슨사진일까요?</p> <p>1:00 식후체조</p> <p>1:20 사다리게임</p> <p>2:00 생일파티</p> <p>2:30 간식시간</p>	
	<p>30 10:30 아침운동</p> <p>11:00 아로마테라피</p> <p>1:00 희연샘과 오후운동</p> <p>1:20 아리랑 골프</p> <p>2:30 간식시간</p>		<p>프로그램 스케줄</p> <p>10:30 아침 운동</p> <p>11:00 인지기능향상 프로그램</p> <p>12:00 점심식사</p> <p>1:00 오후 운동</p> <p>1:20 게임/만들기/특별프로그램</p> <p>2:30 스넥과 함께 소그룹</p>	