

<알림방>

결석: 프로그램의 원활하고 차질없는 운영을 위해 결석시 하루전(24시간전)에 미리 연락을 주셔야 합니다. 사정상 불참시 이지연 사무장 (Tel. 416 346 9589) 에게 연락주세요.



생신을 축하합니다!  
3월 8일 김옥자  
3월 10일 이정희

건강 상식 코너

불면증을 이기는 수면위생 수칙

- ①잠자리에 드는 시간과 아침에 일어나는 시간을 규칙적으로 하라.
- ②잠자리 소음을 없애고, 온도와 조명을 안락하게 하라.
- ③낮잠은 피하고 자더라도 15분 이내로 제한하라.
- ④낮에 40분 동안 등에 땀이 날 정도의 운동을 한다. 단, 늦은 밤엔 운동을 하지 않는다.
- ⑤카페인 함유된 음식, 알코올, 니코틴은 피하라.
- ⑥잠자기 전 과도한 식사를 피하고 적당한 수분 섭취를 하라.
- ⑦수면제의 일상적 사용을 피하라.
- ⑧과도한 스트레스와 긴장을 피하고 이완하는 것을 배우면 수면에 도움이 된다.
- ⑨잠자리는 수면과 부부생활을 위해서만 사용하라. 잠자리에서 책을 읽거나 TV를 보지 말자.
- ⑩잠자리에 들어 20분 이내 잠이 오지 않는다면 일단 잠자리를 벗어났다가 피곤한 느낌이 들 때 다시 잠자리에 든다.

아리랑 시니어 데이프로그램  
2025년 3월 소식지/일정표

3월 프로그램

- 삼일절 시쓰기
- St.Patrick's Day Craft
- 추억의 영화감상
- 윷놀이



아리랑/CHATS 시니어 데이 프로그램



405 Gordon Baker Road, 밀알교회.  
(건물 앞 출입문 사용 바랍니다)

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

- 이지연(사무장): Jlee@chats.on.ca  
김성아(레크레이션프로그램머): Skim@chats.on.ca  
박희연(레크레이션프로그램머): Kpark@chats.on.ca  
김리연(PSW): Rkim@chats.on.ca  
이은경(PSW): Elee@chats.on.ca  
김숙진(PSW): SJKim@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

(905) 713-4594 or toll free 1-877-459-4287 • www.chats.on.ca • seniorshelp@chats.on.ca

비전: 어르신들과 그 가족들에게 고품격 홈 서비스 및 커뮤니티 서비스를 제공해 드립니다.  
가치: • 존중 • 공감 • 양질의 서비스 • 협동 • 평등 • 혁신



# 아리랑 시니어 데이 프로그램 2025년 3월

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>3월 1일 삼일절</p> 	<p><b>4</b></p> <p>10:30 성아샘과 아침운동 11:00 나는 무엇일까요? 1:00 핑퐁 1:40 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>			<p><b>7</b></p> <p>10:30 희연샘과 아침운동 11:00 나도 시인/역사속으로-삼일절 1:00 사다리공게임 1:40 성아샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
	<p><b>11</b></p> <p>10:30 성아샘과 아침운동 11:00 St.Patrick's Day 만들기 1:00 윗놀이 1:40 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>			<p><b>14</b></p> <p>10:30 희연샘과 아침운동 11:00 퀴즈대결 1:00 빙고 1:40 성아샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p><b>17</b></p> 	<p><b>18</b></p> <p>10:30 성아샘과 아침운동 11:00 소리일까 모양일까 1:00 아리랑볼링 1:40 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>			<p><b>21</b></p> <p>10:30 희연샘과 아침운동 11:00 추억의 영화 1:00 오자미던지기 1:40 생일잔치 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>프로그램 스케줄</p> <p>10:30 아침 운동 11:00 인지기능향상 프로그램 12:00 점심식사 1:00 게임/만들기/특별프로그램 1:40 오후 운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p><b>25</b></p> <p>10:30 성아샘과 아침운동 11:00 무슨 새일까요? 1:00 아리랑골프 1:40 희연샘과 오후운동 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>			<p><b>28</b></p> <p>10:30 희연샘과 아침운동 11:00 다섯가지 이름대기 1:00 아리랑축구 1:40 성아샘과 스트레칭 2:30 스낵과 함께 소그룹</p>