

<알림방>

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



4 월 생신 축하합니다!

최풍자-6 일, 조인순-19 일, 박재형-22 일

건강 상식 코너

Spring Greens
봄나물
추운 겨울이 가고, 따뜻한 봄이 오면 꼭 먹어야 할
봄나물의 종류와 그 효능에 대해 자세히 알아봅시다.

미나리 해독의 왕, 미나리 비타민과 무기질이 풍부하여 혈액을 맑게 해준다. 칼슘이 많이 함유되어 있어 체내의 해로운 성분을 배출시켜준다. [[비타민B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]	두릅 봄날의 피로회복제, 두릅 쓴맛을 내는 사포닌이 혈액순환을 도와 피로를 풀어주는 역할을 하고 칼슘성분이 신경을 안정시켜 스트레스를 풀어준다. [[비타민B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]
냉이 봄에 나는 인삼, 냉이 향긋하고 독특한 향을 가진 냉이는 특히 눈 건강에 좋은 비타민 A와 춘곤증예방, 소화촉진, 해독작용에 좋은 비타민B를 많이 함유하고 있다. [[비타민A, B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]	달래 알싸한 향이 매력적인 달래 비타민이 풍부하여 잇몸병을 예방한다. 칼슘과 칼륨이 많이 들어있어 체내 염분을 올바로 배출시키는데 도움을 준다. [[비타민B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]
쑥 부인병 예방에 좋은 쑥 봄을 가장 먼저 알리는 쑥은 성질이 따뜻해 손발이나 어깨가 차서 생리불순, 생리불순 으로 고생하는 여성들에게 도움을 준다. [[비타민B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]	봄동 달고 고소한 봄동 아미노산과 섬유질이 풍부해 위장 활동을 돕고 변비와 피부미용에 효과가 있다. 찬 성질을 지니고 있어 열을 내려준다. [[비타민B1, B2, B6, C, E, K, 칼슘, 인, 철, 마그네슘]]

아리랑 시니어 데이프로그램
2025 년 4 월 소식지/일정표

4 월 주요일정

- 4 월 1 일 - 만우절
- 4 월 11 일 - 스탠박과 추억의 노래
- 4 월 15 일 - 부활절 토끼 만들기
- 4 월 18 일 - 성금요일 (휴무)
- 4 월 20 일 - 부활절
- 4 월 21 일 - 부활절 월요일
- 4 월 22 일 - 지구의 날
- 4 월 25 일 - 신박브라더스 노래교실



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(레크레이션프로그래머): Skim@chats.on.ca
- 박희연(레크레이션프로그래머): 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) 713-6596 or toll-free 1-877-452-4287 • 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 4월

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>프로그램 스케줄</p> <p>10:30 뉴스 및 아침 운동</p> <p>11:00 인지기능향상 프로그램</p> <p>12:00 점심식사</p> <p>1:00 게임/만들기/특별이벤트</p> <p>2:00 오후 운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>1 만우절</p> <p>10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 만우절 이야기 속으로</p> <p>1:00 오자미 던지기</p> <p>2:00 희연샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>2</p> <p>HAPPY APRIL FOOLS' DAY!</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> <p>10:30 희연샘과 아침운동</p> <p>11:00 퀴즈나라</p> <p>1:00 사다리공 게임</p> <p>2:00 성아샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>7</p> 	<p>8</p> <p>10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 이것은 무슨 꽃일까요</p> <p>1:00 윷놀이</p> <p>2:00 희연샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> <p>10:30 희연샘과 아침운동</p> <p>11:00 옛날옛적에</p> <p>1:00 스탠박과 추억의 노래 </p> <p>2:00 성아샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> <p>10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 부활절 토끼 만들기</p> <p>1:00 탁구공을 튀겨라</p> <p>2:00 희연샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18 성금요일</p>  <p>ADP 휴무</p>
<p>21 부활절 월요일</p> 	<p>22 지구의 날</p> <p>10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 지구를 지켜라 </p> <p>1:00 아리랑 볼링</p> <p>2:00 희연샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> <p>10:30 희연샘과 아침운동</p> <p>11:00 세계의 이모저모 </p> <p>1:00 신박브라더스 노래교실</p> <p>2:00 성아샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹 & 생일파티 </p>
<p>28</p> 	<p>29</p> <p>10:30 성아샘과 아침운동</p> <p>11:00 다른것 찾아보기</p> <p>1:00 아리랑 골프</p> <p>2:00 희연샘과 오후운동</p> <p>2:30 스낵과 함께 소그룹</p>	<p>30</p> 		