



노원구 소식지 '살기좋은 노원, 어르신소식지' 신나는 노원  
 「2015 대한민국 커뮤니케이션대상」 수상  
 (한국사보협회 회장 특별상)



어르신소식지  
 신나는 노원

(老元)  
 노인이 으뜸

2016  
 여름호

2016년 5월 25일 발행



모바일 소식지

발행인 : 노원구청장 • 편집인 : 디지털홍보과장 • (우 01689) 노원구 노해로 437 • 「신나는 노원(老元)」은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다 <http://facebook.com/goodnowon>

## 어르신들의 편안한 쉼터, 온수골 행복발전소

상계동 주공 9단지 입주 이래 25년 이상 방치되어 온 지하 상가가  
 어르신들과 구민들을 위한 쉼터와 놀이공간으로 재탄생했습니다.



- ▶ 위치: 노원구 상계10동 673번지 풍천상가 지하
- ▶ 대상: 구민 누구나(당구장, 탁구장-65세이상)
- ▶ 주요시설: 은빛당구장, 금빛탁구장, 강당, 강의실, 커뮤니티실
- ▶ 운영시간: 월~금(9시~18시), 토요일(9시~16시)

어르신복지과 ☎ 2116-3757  
 상계10동 주민센터 ☎ 2116-2964

## ‘국민체력 100 노원체력인증센터’ 개소

구민 누구나 과학적인 체력측정을 받고 개인별 맞춤 운동을 처방받아  
 모두가 건강하게 100세까지 행복한 삶을 누릴 수 있습니다.

- ▶ 위치: 공릉동 노원프리미어스엠코 지하1층 (태릉입구역 6번 출구)
  - ▶ 운영시간: 월~금, 9시~18시 ▶ 대상: 13세 이상 구민
  - ▶ 내용: 체력측정, 운동처방, 체력증진교실, 체력인증서(3등급) 발급 등
  - ▶ 이용방법: 사전예약(전화, 홈페이지 nfa.kspo.or.kr) ▶ 이용료: 무료
- ※ 5월 23일부터 운영

체육청소년과 ☎ 2116-3781, 노원체력인증센터 ☎ 948-4175





# 노원 어르신, 복지관 100% 활용하기

## 생활일본어 동아리 신규회원 모집

- ▶ 일시: 매주 목요일 오후 3시~4시
- ▶ 모집기간: 4, 6(수)~인원 마감시
- ▶ 교육인원: 선착순 15명(회비: 월 10,000원)
- ▶ 신청방법: 북부종합사회복지관 4층 노인복지서비스팀으로 전화 및 방문 접수
- ▶ 문의: 북부종합사회복지관 이정현 사회복지사 ☎ 934-7711



## 노년기 부부관계 향상 프로그램 '다시쓰는 신혼일기'

- ▶ 대상: 노원구내 60세 이상 어르신 부부
- ▶ 모집기간: 수시모집
- ▶ 장소: 중계종합사회복지관 2층 꿈꾸는 교실
- ▶ 내용: 의사소통교육, 부부취미 생활교육, 커플요가, 나들이, 웨딩촬영 등
- ▶ 문의: 중계종합사회복지관 이솔지 사회복지사 ☎ 02-952-0333



## 상계종합사회복지관 늘푸른대학 모집 안내

- ▶ 대상: 서울시 내 거주 60세 이상 어르신
- ▶ 일시: 매주 월요일 15:00~16:00, 목요일 14:00~15:00 (주 2회)
- ▶ 모집인원: 8명
- ▶ 프로그램명: 역사테마기행
- ▶ 내용: 주제 따라 떠나는 역사학습 프로그램
- ▶ 문의: 상계종합사회복지관 이예은 사회복지사 ☎ 02-951-9930~2



## 노원 시니어합창단 모집 안내

- ▶ 대상: 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시: 매주 금요일 11:00~12:30
- ▶ 내용: 오디션 후 노원 시니어합창단 참여 (소프라노, 엘토, 메조)
- ▶ 문의: 시립노원노인종합복지관 정혜정 사회복지사 ☎ 948-8540~5



## 평생교육 랠라체조 프로그램 참여자 모집 안내

- ▶ 대상: 서울시 거주 만 75세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시: 매주 화요일 14:30~15:30
- ▶ 내용: 노인 레크레이션 체조 프로그램
- ▶ 문의: 시립노원노인종합복지관 조아라 사회복지사 ☎ 02-948-8540~5



## 평생교육 국선도 프로그램 참여자 모집 안내

- ▶ 대상: 서울시 거주 만 60세 이상 어르신 누구나
- ▶ 일시: 매주 수요일 13:30~14:30
- ▶ 내용: 질병예방 심신 건강 호흡법, 명상 등
- ▶ 문의: 시립노원노인종합복지관 조아라 사회복지사 ☎ 948-8540



## 평화종합사회복지관 어르신 사회교육 프로그램

- ▶ 접수기간: 수시모집
- ▶ 교육대상: 60세 이상 지역주민
- ▶ 접수방법: 평화종합사회복지관 내방하여 신청서 작성
- ▶ 문의: 평화종합사회복지관 서수영 사회복지사 ☎ 02-949-0123(내선 1125)



강좌명	교육시간		장소
포크&라인댄스	월, 수	10:00~11:00	복지관2층 강당
웰빙&스포츠댄스	월	11:00~12:00	복지관2층 강당
	금	10:00~11:00	복지관2층 강당
노래교실	화	10:00~11:00	복지관2층 강당
고전무용	화	11:00~12:00	복지관2층 강당
합창단	수	11:00~12:00	복지관2층 강당
요가	목	10:00~11:00	복지관2층 강당
웃음치료	금	11:00~12:00	복지관2층 강당
한글교실	화, 목	10:00~12:00	3층 청소년교실
영어교실	월, 금	10:00~12:00	

# 우리동네 경로당·복지관 소식



## 꽃노인의 통통통 '아침밥 나눔'

마들사회복지관(관장 차현미)는 지난 4월 21일 '꽃노인의 통통통' 4월 아침밥 나눔을 진행하였습니다. 에그 베이컨 롤을 만들어 나눔 활동을 진행하였는데 학생들은 예전 햄버거보다 더 맛있다고 즐거워 하였습니다. 항상 아이들이 기다리는 아침밥 나눔을 통해 1-3세대가 소통할 수 있는 기회가 될 수 있도록 매월 4째 주 목요일에 진행되고 있습니다.



분을 모시고 아침고요수목원으로 은빛사랑의 나들이를 다녀왔습니다.



## 남성독거어르신 사회성 향상을 위한 '아쿠아로빅 수영교실' 운영

노원구는 지난 5월7일 65세 이상 남성(독거) 어르신들을 대상으로 사회성 제고와 건강한 노후생활을 위한 '아쿠아로빅 수영교실'을 개강하였습니다. 수영교실은 5월부터 10월까지(6개월간) 매주 토요일 노원구민체육센터 수영장서 오후 4시부터 약 1시간 가량 운영합니다.



## 취약계층 신체활동 늘이기 프로그램 진행

북부종합사회복지관(관장 김범태)는 지난 4월 22일 어르신들의 건강한 생활을 위해 노원구보건소와 연계하여 '취약계층 신체활동 늘이기' 프로그램을 진행하였습니다. 어르신들은 다양한 건강프로그램에 참여하여 즐거운 시간을 보내셨습니다.



## 다시쓰는 신혼일기 원예활동

중계종합사회복지관(관장 구종희)는 지난 4월 28일 다시쓰는 신혼일기 '행복부부레시피-원예활동'을 시작했습니다.어르신 부부 간에 취미생활을 공유하고 부부가 함께 협력하여 하나의 작품을 만드는 과정을 통해 부부애를 돈독히 하는 시간을 가졌습니다. 원예활동은 총 3회기 진행할 예정입니다.



## 대청소의 날 및 환경미화

상계9동 보람아파트 경로당(회장 서흥주)에서는 단지 환경미화와 공동체 복원을 위해 월 1회 대청소의 날을 운영하고 있다. 존경받는 노인상을 정립하기 위해 단지내 환경미화 사업으로 쓰레기 줍기를 실시하고 여유 공간에는 꽃을 심어 가꾸고 있다.



## 은빛사랑의 나들이

월계종합복지관(관장 신영자)는 지역 내 거동불편 어르신 및 저소득 어르신의 삶의 활력을 증진하기 위해 지난 4월 20일 장애인의 날과 5월 24일 거동이 불편하신 어르신 열다섯

## 마들사회복지관 경로당 개소

(사)대한노인회 노원구지회(지회장 이순옥)는 지난 3월 28일 경로당 개소식을 가졌습니다. 중계1동 마들사회복지관 경로당은 복지관 안에 있던 경로당으로 경로당 자체가 너무 협소하고 회원들은 경로당에 비해 많아 예전부터 시설확대 필요성이 컸었는데 어르신들의 편의를 위해 SH주택공사에서 1억5천만원 들여 50평부지를 조성하여 할아버지방, 할머니방, 거실로 꾸몄습니다.

## 폭염대비 무더위쉼터 운영

폭염을 대비하여 무더위쉼터 264개소를 6월부터 9월까지 동별로 지정·운영한다. 평일 오전 9시부터 오후 6시까지 동 주민센터, 경로당 등 '무더위쉼터' 간판이 부착된 곳이면 이용 가능하며 폭염 특보시에는 각 동별로 지정된 연장쉼터 1개소에서 오후 10시까지 연장운영한다.



(어르신복지과 ☎ 2116-3747)

## 야외 이동식 체력관리 교실

- ▶대상 : 60세 이상 어르신 누구나
- ▶일시 : 월요일 15:00~16:00  
목요일 10:00~11:00
- ▶장소 : 원터근린공원
- ▶내용 : 건강체조 및 유연성, 평행성 운동 프로그램, 건강평가를 위한 기능체력검사
- ▶문의 : 노원구 생활체육회 ☎ 02-952-3433



# 남성 독거어르신을 위한 프로그램 <요리하는 남자>

요리도 배우고, 자조모임도 하고 ~

요즘은 남자도 집에서 가끔씩 요리를 해야 환영받는다. 때론 요리가 취미로까지 발전해 식구들이 호사를 누리는 경우도 있다. 그러나 지금의 어르신세대는 내외의 일이 거의 정해져 있어 남성은 부엌근처에도 가지 않았다. 이런 배경에서 본의 아니게 혼자가 되신 분들을 위해 월계종합사회복지관에서는 요리교실을 열어 이 분들의 식생활자립을 돕고 있다. 이 프로그램은 한 달에 한번, 년 8회 실시하는데 올해로 3년째이다.

## 맛있는 오징어볶음과 고등어감자조림 만들기

3월의 반찬은 오징어볶음. 오랫동안 복지관 식당 주방장으로 근무했던 강사님의 설명과 시범에 따라, 앞치마를 두른 어르신들은 삼삼오오 나누어 한쪽에선 쪽파를 다듬고, 싱크대에선 내장을 제거하는 오징어 손질에 바쁘다. 당근과 호박을 써는 손길은 조금 서툴지만 어디 첫술에 배부르랴! 하다보면 익숙해질 것이다. 양파를 써는 어르신은 매워서 눈을 꿈쩍이고, 한쪽에선 식용유를 두른 팬에 당근을 볶고 또 한편에선 레시피에 적힌 것을 보며 고추장, 고춧가루, 간장, 다진 마늘, 올리고당, 맛술, 참기름, 깨, 후추 등을 넣으며 양념장을 만드느라 여념이

없다. 각각 볶은 채소를 한 곳에 모은 후, 적당한 크기로 썬 오징어를 넣고 다시 살짝 볶은 다음, 양념장을 붓고 물이 생기지 않게 센 불에서 재빨리 저어 완성했다.

4월의 반찬은 고등어감자조림. 고등어와 기타재료의 손질과 조리순서에 대한 설명을



듣고 각자 일거리를 정해 다듬고 씻고 썰고, 순조로운 진행이다. 고등어 손질을 약간 주저하는 분도 계셨지만 서로 협조해가면서 무난히 조리를 완성할 수 있었다.

조금씩 맛을 보며 각자 집으로 가져갈 몫을 나누는 다음, 설거지와 바닥청소까지 말끔히 끝낸 후, 커피를 나누며 <요리하는 남자> 사업운영에 대한 논의를 마치고서야 수업은 마무리되었다.

## 자조모임으로 친목도 다지고, 봉사도 하고

올해는 60~80대 어르신 19명이 신청했다. 각자 재료비로 일정금액을 각출하고, 조를 짜서 직접 장을 보며 이런저런 얘기를 나누는 친구사이가 된다. 가끔 자조모임도 갖는데 '아름다운이웃'에 동참하고 있는 음식점에서 식사를 후원한다. 그리고 기타 활동으로 복지관 옥상텃밭에서 무공해채소를 길러 관내 경노식당에 제공하고, 거동이 불편한 어르신들을 위한 반찬배달 봉사에도 기꺼이 참여한다.

수업 내내 담당 복지사가 함께하며 이것저것 도와주어 한결 진행이 용이했고, 특히 강사님의 자원봉사가 이 요리교실에 큰 기둥이 되고 있다. 점차 조리법을 익히며 재미를 붙이게 되면 자연스럽게 매식이 줄어 건강도 좋아지고 또한 자녀들의 걱정도 덜게 되니 일석이조 이상의 효과가 따른다. 일류 주방장은 거의 남성! 나도 할 수 있다! 스스로를 응원하며 꾸준히 참여해서 모두 멋진 요리남이 되시기 바란다. 특히 이런 주방시설을 갖추고 진정한 복지프로그램을 운영하고 있는 복지관 측에 감사말씀을 전하고 싶다.

명예기자 양승욱

## 소규모 복지센터형 경로당 프로그램 운영 안내

- ▶ 일시 : 5. 9 ~ 11. 30 (7개월간)
- ▶ 장소 : 상계주공10단지아파트 경로당
- ▶ 대상 : 상계주공10단지아파트 인근 주민
- ▶ 수강료 : 무료
- ▶ 프로그램 일정



요일	프로그램	시간	인원
월요일	요가	13:30~14:30(1시간)	30명
화요일	댄스	13:30~14:30(1시간)	30명
수요일	노래교실	14:30~16:30(2시간)	30명
금요일	요가	13:30~14:30(1시간)	30명

▶ 문의 : 대한노인회 노원구지회 이성취 경로부장 ☎ 949-5514

## 스마트폰 활용 기초 무료 교육

- ▶ 교육기간 : 6. 27 ~ 6. 30 (월~목, 10:00 ~ 13:00)
- ▶ 장소 : 노원여성인력개발센터(공릉로 187)
- ▶ 교육대상 및 인원 : 55세이상 남·여 20명
- ▶ 접수기간 : 5. 20(금) ~ 6. 25(토)
- ▶ 접수 : 홈페이지 [www.job365.or.kr](http://www.job365.or.kr) 및 방문접수



(노원여성인력개발센터 ☎ 951-0187)

## 매달 생활비를 드리는 주택연금 신청하세요

내 집에서 살면서 평생 매월 연금을 수령할 수 있습니다.

- ▶ 가입대상 : 주택소유자 기준 만 60세 이상
- ▶ 대상주택 : 아파트, 연립, 다세대, 단독주택
- ▶ 월 연금지급액(중신지급방식, 정액형)

(한국주택금융공사 서울북부지사 ☎ 3499-3341~2)



# “악기연주·합창, 이웃과 고통 나누고 따뜻한 인정 누리”

## 어르신 오케스트라 연주로 관객들 열정의 도가니에 빠져

지난 5월17일 늦은 밤. 노원문화예술회관 대공연장에서 어르신 오케스트라단의 열정적인 연주가 울려 퍼져 객석을 가득 메운 관객들이 열광의 도가니에 빠져들었다. 이날 밤 '2016 은빛명품음악회' 연주를 마치고 무대 뒤로 들어온 30여 어르신들 얼굴은 무대출연 긴장이나, 피곤함도 잊은 채 한결같이 맑고 밝은 아름다운 표정들이었다. 칠팔십넘는 나이, 겨우 몇 달에서 몇 년 동안 연습했는데도 대단한 연주 실력을 보여줬다. 20kg이 넘는 대형 아코디언을 안고 들어선 오영자(82세) 어르신은 “연주를 하면 내가 즐겁고 또 모든 어르신들이 즐기면서 듣는다는 것에서 보람을 느낀다.”고 말한다. 집



에서도 부부가 같이 음악을 취미생활로 하고 있어 악보를 보면서 연주나 노래도 자주하고 있다. 안효상(87세) 어르신은 이들 연주단과 함께 합창단원으로 활동하고 있다. 김영자(78세) 어르신도 하모니카 연주의 베테랑이다. “여고시절 오빠따라 가끔 불었지만 8년 전 복지관 하모니카반에서 전문강사의 체계적인 교육을 받아 이제는 탱고 라쿰파르시타

(La cumparsita) 연주도 거뜰히 해낼 수 있 어 기쁘다.”고 한다.

지역합창단, 성가단, 방송반 등에서 합창재 능봉사를 하고 있는 김영재(73세) 어르신은

플룻에 매료돼 이제는 아마추어 단계를 넘어 전문 연주가로도 손색이 없을 정도다.

이들 어르신 연주단원들은 데이케어센터 나 경로당 요양원을 찾아 치매 어르신에게 자신의 연주를 들려주는 봉사활동도 열심히 하고 있다. 또 어린이집, 초등학교 학생들을 대상으로 악기 다루기 연주 체험을 직접 가르쳐 주어 어린이와 어르신들 세대간 원활한 소통

의 문을 활짝 열기도 한다.

한 조사자료에선 “악기 연주를 사용한 인지 훈련은 치매 노인의 인지기능 향상에 효과적이며, 악기 연주 중심의 음악치료가 치매 노인의 우울과 행동 및 심리 증상을 개선시킨다.”는 보고서도 발표됐다.

노원노인종합복지관은 복지관 음악수업 참여 어르신 29명을 선발해 어르신 최초의 시니어퓨전 오케스트라단인 행복나눔 senior 오케스트라단을 구성했다. 평균연령 80세를 바라보는 구성원들은 크로마하프 가야금 플룻 하모니카 아코디언 바이올린 기타 신디사이저 등 전문악기 협연을 통해 노원구 노인예술공연 문화의 새로운 이정표를 만들고 있

다. 복지관 관계자는 “악기나 합창 협연 활동은 노인의 음악적 재능을 향상시키고 음악을 통한 생산적 활동으로 사회에서 존엄받는 노인상을 만들어 가는데 큰 역할을 한다.”고 설명한다.

명예기자 권준희

### 아름다운 여정 지원사업

무연고 어르신이 맞이하게 되는 '고독사'로부터 사회적 안전망을 구축하고, 지역공동체 차원의 아름다운 여정 뒷마무리 서비스를 제공합니다.

- ▶ 대상 : 관내 65세 이상 무연고, 가족 보살핌이 없는 독거 어르신
- ▶ 선정 : 본인 및 의뢰인 신청에 대한 선정 심사 후 서비스 제공
  - 생전 : 정서지원(말벗) 및 돌봄 서비스 제공
  - 사후 : 장례진행, 추모식, 염습·발인·운구, 유품정리
- ▶ 문의 : 어르신돌봄지원센터 ☎ 935-5000

어르신복지과 ☎ 2116-3749/ 각 동주민센터



### 어르신-대학생 주거공유(룸세어링) 참여자 모집

- ▶ 신청기간 : 연중수시
- ▶ 신청대상 : ① 61㎡ 이상 주택 소유하신 60세 이상 어르신
  - ② 노원구 관내 대학 재학 및 휴학생
- ▶ 신청방법 : 노원구 홈페이지 및 복지정책과 전화 또는 방문신청
- ▶ 문의·접수 : 복지정책과 ☎ 2116-3662

### 난타치고 놀자~ 두드리면 행복하다 난타 프로그램 및 동아리



기관명	요일	운영시간	대상	연락처
노원문화 예술회관	목	14:00~16:00	성인	951-3355
노원노인 종합복지관	금	14:30 ~ 15:30	만60세 이상	948-8540
노원1종합 사회복지관	월, 화	11:00~11:50	만60세 이상	949-0700
	수	10:00~11:50		
	월	10:00 ~ 10:50		
공릉종합 사회복지관	화	10:00 ~ 11:00	만60세 이상	948-0520
상계종합 사회복지관	목	16:00~16:50	만60세 이상	951-9930
	목	17:00~17:50	누구나	951-9930
북부종합 사회복지관	수	13:00 ~ 14:00	만60세 이상	934-7711
	수	14:00 ~ 15:00	누구나	934-7711

(문화과 ☎ 2116-3785~6)

독자투고

# “노원 파크골프장의 즐거움”

최근에 지인의 소개로 골프라고는 처음으로 중랑천에 있는 노원구 파크골프장(park golf)에 갔다. 파크골프는 기존 골프장의 1/100 정도의 작은 부지에서 누구나 즐길 수 있도록 한 운동으로 3대가 함께 즐길 수 있으며 레저용 스포츠로 자리를 잡았다. 그리고 복장은 등산복 같은 간편한 옷과 골프 신발이 아닌 운동화를 신고 할 수 있어 경제적으로 부담이 없다. 또한 레슨 없이도 어린아이부터 장애인들과 노약자까지도 간편하고 경제하게 게임을 즐길 수 있고, 공원에서 잔디를 밟으면서 자연을 만끽할 수 있는 건강 스포츠이다.

경기 방식은 골프와 비슷하고 공원에서 나무로 된 채(클럽)를 이용해 공을 쳐서 잔디 위의 홀에 넣는 골프놀이로 세계 휘둘러도 멀리 안 나가는 까닭에 '장타'에 대한 부담감이 없다. 클럽은 로프트가 전혀 없어 뜨거나 날아가지 않아 위험하지 않다. 보통 4인 1조로

게임을 하며 18홀 기준으로 약 1시간 30분~2시간이 소요되는데 체력적인 부담도 적고 즐겁게 시간을 보낼 수 있다.

꾸는 힘이 있다."고 했는데, 열정을 불러일으키는 힘과 사람들을 단결시키는 힘이라고 생각한다.



파크골프가 아니라도 축구, 족구, 배구 등 운동은 여러 사람이 함께 하기에 단결도 시키고 즐거움도 준다. 운동을 하면 건강에 좋고, 협동심과 사교성이 좋아지며 모든 일에 적극적으로 된다. 우리 모두 노원구 파크골프장을 이용하여 즐거움을 나누고 자신의 열정을 살리자.

앞으로 나는 중랑천변 노원파크골프장을 많이 이용할 생각이며, 소요시간과 경제적인 면에서 모두 만족한다. 특히 중랑천의 노원파크골프장 덕분에 강북강동 쪽 시민들까지 함께 즐길 수 있기에 참 고맙다. 그래서 파크골프 동호회는 노원구 파크골프연합회를 구성하여 노원구청에 인가신청을 했다. 만델라 전 남아공대통령은 “스포츠에는 세상을 바

▶중랑천 파크골프장 회원모집

- 한마음 파크골프 클럽 : 회장 이문형(☎ 010-8605-2279)
- 킹스필드 클럽 : 회장 송영구(☎ 010-3760-7086)
- 노원파크골프 연합회 : 총무 이인자(☎ 010-6287-1690)



류시호(중계4동)

## 6월 노원실버카페 무료강의 일정

▶일시 : 오후 1시 ~ 오후 2시

강의일	강의내용
6월 7일(화)	시낭송 치유
6월 9일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
6월 13일(월)	행복웃음치료
6월 14일(화)	시낭송 치유
6월 21일(화)	시낭송 치유
6월 23일(목)	어르신들을 위한 건강 강의
6월 27일(월)	행복웃음치료
6월 28일(화)	시낭송 치유



## 노원실버카페 6월 공연 안내

▶일시 : 오후 3시 ~ 오후 4시

공연일시	공연내용
6월 1일(수)	시낭송 / 풍트 / 흘러간노래
6월 2일(목)	가요 / 마술
6월 3일(금)	가요
6월 4일(토)	가요
6월 5일(일)	가요 / 드럼 / 색소폰
6월 6일(월) 정기 휴무	
6월 7일(화)	가요
6월 8일(수)	색소폰 / 가요
6월 9일(목)	가요
6월 10일(금)	통기타 / 가요 / 색소폰
6월 11일(토)	가요 / 드럼 / 색소폰
6월 12일(일)	기타 / 가요
6월 13일(월)	가요 / 아코디언 / 민요 / 색소폰
6월 14일(화)	민요 / 가요
6월 15일(수)	가요 / 색소폰 / 아코디언 / 민요
6월 16일(목)	가요 / 마술 / 민요 / 발리댄스
6월 17일(금)	가요 / 코미디 / 원맨쇼 / 각설이
6월 18일(토)	가요

공연일시	공연내용
6월 19일(일)	7080노래공연 / 색소폰 / 플룻
6월 20일(월)	하모니카 / 가요
6월 21일(화)	가요
6월 22일(수)	가요 / 민요 / 색소폰
6월 23일(목)	가요
6월 24일(금)	가요 / 색소폰 / 스포츠댄스
6월 25일(토)	가요 / 기타 / 색소폰
6월 26일(일)	가요/회심곡/창/민요/ 각설이
6월 27일(월)	가요 / 민요
6월 28일(화)	기타 / 색소폰
6월 29일(수)	가요 / 민요
6월 30일(목)	가요 / 민요 / 우리춤



(어르신복지과 ☎ 2116-3753)



# 건강마당

## 『암예방 실천학교』 교육생 모집

- ▶ 대상 : 지역주민 150명
- ▶ 일정 : 6. 20(월) 14:00~16:00
- ▶ 장소 : 노원구청 6층 소강당
- ▶ 내용 : 암예방(간암) 건강생활실천방법 강의  
발암유발물질 피하기 위한 천연제품 샘플 만들기
- ▶ 강사 : 한국원자력병원 박수철 전문의
- ▶ 신청방법 : ☎ 2116-4353, 3034, 4343 전화 접수(선착순 마감)  
(생활건강과 건강지원팀 ☎2116-4353)



## 행복이 시작되는 꿈꾸는 돌봄 교실 「두드림」 대상자 모집

- ▶ 내용 : 치매 가족이 돌봄 도우미로 돌아가며 직접 돌봄에 참여하는 치매 인지건강 프로그램 (미술, 음악, 요리, 원예 등)을 진행하여 인지기능 저하를 예방하는 치매 공동 돌봄 교실
- ▶ 일정 : 2016년 1월 ~ 6월 (6개월간)
- ▶ 시간 : 월, 화, 목, 금 오전 10시 ~ 오후 4시 (점심시간 12~13시)
- ▶ 대상 : 경증 치매어르신 중 장기요양등급이 없는 어르신으로 공동 돌봄 및 인지건강프로그램 참여를 희망하는 분, 치매 어르신 가족은 1주간 1회 필수 참석하여 공동 돌봄 도우미 역할 수행
- ▶ 장소 : 노원구청 5층 치매지원센터
- ▶ 내용 : 신체활동, 일상생활활동, 놀이활동, 가족참여 프로그램 등 가족 주도 프로그램
- ▶ 신청 : 전화상담(☎ 911-7778)  
(노원구치매지원센터 ☎911-7778)

## 행복한 삶을 이루기 위한 웰다잉(Well-dying) 『아름다운 인생여행』 교육생 모집

- ▶ 일정 : 6. 24(금) ~ 7. 22(금)  
매주 금요일 오후 2시~4시 (5주 운영)
- ▶ 대상 및 장소 : 노원구민, 노원구청 6층 소강당
- ▶ 접수 : 5. 24(화) ~ 6. 22(수) 전화 또는 방문접수
- ▶ 교육내용



구분	교육내용
6월 24일(금)	교육과정소개, 나는 누구인가?
7월 1일(금)	용서와 건강, 입관체험
7월 8일(금)	말기암의 이해, 말기암 환자 돌봄
7월 15일(금)	참 자아와 삶의 의미
7월 22일(금)	존엄한 삶과 죽음

(생활건강과 방문보건팀 ☎ 2116-4337)

## 고혈압, 당뇨병 수요일 교실 안내 (당뇨병)

- ▶ 대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실 시간
- ▶ 시간 : 14:00~15:00 수요일
- ▶ 접수방법 : 전화접수 및 현장접수 (☎2116-4365)
- ▶ 일정 및 주제



일시	질환	주제	강사
6월 1일	당뇨병	당뇨병의 이해와 합병증 관리	이수형의사
6월 8일		당뇨를 이기는 건강한 밥상	진혜원 영양사
6월 15일		당뇨병의 운동 요법	박장균 운동사
6월 22일		당뇨인의 일상 생활 관리	신현진 간호사

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4365)

## 고혈압, 당뇨병 토요일 교실 안내

- ▶ 대상 : 지역주민 중 고혈압, 당뇨병 질환자
- ▶ 장소 : 노원구보건소 지하 1층 보건교육실 시간
- ▶ 시간 : 10:00~12:00 토요일
- ▶ 접수방법 : 전화접수 및 현장접수 (☎2116-4365)
- ▶ 일정 및 주제



일시	질환	주제	강사
6월 25일	고혈압	운동과 함께하는 혈압관리	박은숙 운동처방사
	당뇨병	당뇨병의 운동요법	

(의약과 건강증진팀 ☎2116-4365)

## 만 65세 이상 어르신, 폐렴 무료 예방접종하세요

- ▶ 접종대상 : 접종을 안 하신 65세 이상 어르신(1951. 12.31. 이전 출생)  
※ 거주지 제한 없이 접종 가능
- 65세 이후 폐렴구균 예방접종을 한 경우 접종 불필요 (65세 이후 평생 1회만 접종)
- 65세 이전 폐렴구균 23가 다당백신을 접종 한 경우 최소 5년 경과 후 접종
- ▶ 접종장소 및 시간



장소	접종일	접종시간	문의
노원구보건소 2층 예방접종실	월~금요일	오전 9시~12시 오후 1시~5시	2116-4511 ~15
월계동 보건지소 (월계헬스케어센터)	화요일	오전 9시~12시	2116-4587

- ▶ 준비물 : 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권 등)

(생활건강과 모자보건팀 접종실 ☎2116-4511~15)

추억과 행복을 선사하는 **청춘극장 무료 상영**



**노원청춘극장** 매주 수·목요일 오후 2시  
구청 6층 소강당

**공릉2동 청춘극장** 매주 월요일 오후 2시  
공릉2동 주민센터 내 지하



**인디애나존스**  
▶ 6. 1(수), 2(목)  
▶ 전체관람가



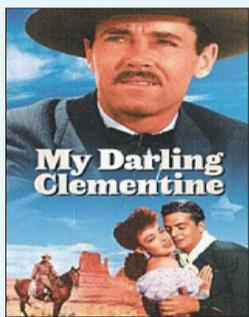
**꽃피는 봄이오면**  
▶ 6. 8(수), 9(목)  
▶ 12세 이상 관람가



**미술관 옆 동물원**  
▶ 6.13(월)  
▶ 15세 이상 관람가



**변호인**  
▶ 6.13(월)  
▶ 15세 이상 관람가



**황야의 결투**  
▶ 6.15(수), 16(목)  
▶ 12세 이상 관람가



**실미도**  
▶ 6. 22(수), 23(목)  
▶ 19세 이상 관람가

**이지버추**  
▶ 6. 29(수), 30(목)  
▶ 15세 이상

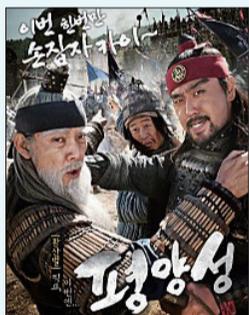


**하오의 연정**  
▶ 6. 27(월)  
▶ 12세 이상 관람가

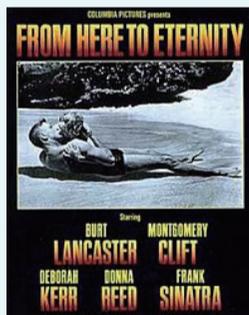


\* 좌석이 꽉 차면 관람하실 수 없습니다. 양해 부탁드립니다.

**미술관 SeMA 청춘극장** 화요일, 금요일(오후 2시)(공휴일 제외)  
시립북서울미술관 지하1층



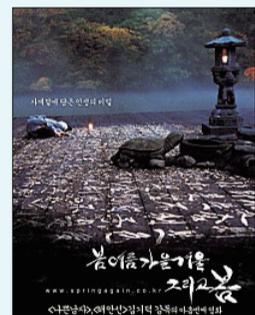
**평양성**  
▶ 6. 7(화)  
▶ 12세 이상 관람가



**지상에서 영원으로**  
▶ 6. 14(화)  
▶ 전체관람가



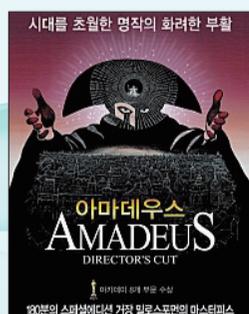
**당신이 잠든 사이에**  
▶ 6.3(금)  
▶ 12세 이상 관람가



**봄 여름 가을 겨울 그리고 봄**  
▶ 6.10(금)  
▶ 15세 이상 관람가



**가문의 수난**  
▶ 6. 21(화)  
▶ 15세 이상 관람가



**아마데우스**  
▶ 6. 28(화)  
▶ 12세 이상 관람가



**냉정과 열정사이**  
▶ 6.17(금)  
▶ 15세 이상 관람가



**마파도2**  
▶ 6. 24(금)  
▶ 12세 이상 관람가

(어르신복지과 ☎ 2116-3747)