



新北市汐止區社區關懷據點



活動課程表

星期/時間	一	二	三	四	五
09:00-09:30	簽名報到、血壓、體溫量測				
09:30-11:30	健康補肌讚	當我們動在一起	氣功音樂(單週) 樂齡極球(雙週)	花草園藝課	銀髮體適能
11:30-14:00	課程善後、中午供餐(欲訂購請洽工作人員)、休息時間				
14:00-17:00	穩步強體	躍齡健康	銀髮藝術(單週) 瑜珈課	樂活桌遊	肌力強化課

★據點注意事項：請記得攜帶健保卡、水，並請戴口罩。

▣服務對象：1.年滿65歲(含)以上社區居民優先。

2.年滿50歲以上身心障礙者。

▣本場地容留人數上限為25名，額滿後採候補通知，不接受當天報名或旁聽。

▣報名方式：現場報名或電話報名，擇一。

▣依照活動內容所需，部分課程酌收材料費用。



樂活官方LINE ID @340lrqoh

洽詢專線2690-8318

