

水蓮山莊樂活天地

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) 樂齡極球(雙)	花草園藝課	銀髮體適能 老歌歡唱
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	逆轉腦年齡	躍齡健康	~銀髮藝術(單) ~瑜珈課	歡樂桌遊	~賦能寶盒 ~肌力強化課

◎服務對象： 1. 年滿 65 歲(含)以上社區居民，及年滿 50 歲以上身心障礙者。
2. 持有相關證明之失智個案。

◎請於現場報名或以電話報名。本場地容留人數上限為 25 名，額滿後採候補通知。

♥ 核心服務

- ♥ 長照等資源諮詢與轉介
- ♥ 健康促進活動
- ♥ 關懷訪視及電話問安
- ♥ 失智症諮詢及資源連結
- ♥ 家庭照顧者支持團體
- ♥ 健康講座課程

歡迎致電洽詢 2690-8318



樂活官方LINE ID @340lrqoh

