

先報名.預約

113年 04 月活動表

淡水區埤島站社區照顧關懷據點

星期	一	二	三	四	五
9:00 10:00	健康量測				
10:00 11:30	歡樂 體適能 (4/1. 8. 15. 22. 29)	健康操 團康遊戲 (4/2. 9. 23) 抗老化訓練 (4/16. 30)	樂活 能量動99 (4/3. 10. 17 .24)	銀髮藝術 ----- 氣功&音樂 (4/11. 25) 西畫 (4/18)	趣味DIY (4/12. 19) 反詐騙 小劇場 (4/26)
11:30 13:30	午餐 / 午休 / 福利諮詢				
13:30 15:00	桌遊 (4/1. 8. 15. 22. 29)	桌遊 (4/2.9.16.23) 手作明信片 13:30-14:30 (4/30)	七道彩虹 13:30-15:30 (4/3. 10. 17) 桌遊 (4/24)	健康 舞動動 (4/11. 18. 25)	抗老化訓練 (4/12) 桌遊 (4/19. 26)
15:00 16:00	音樂欣賞				

- 歡樂體適能：透過多樣化運動，提升肌耐力，促進身心健康。
- 團康遊戲：賓果等團康遊戲，有益心情愉悅。
- 樂活能量動99：心肺強化，8字繩，核心肌力多樣化運動。
- 銀髮藝術：多樣化課程搭配，氣功、音樂、美感藝術養成。
- 銀色奇肌：強化體適能(肌力、心肺、平衡感等訓練)。
- 桌遊：拉密、麻將、五子棋、撲克牌...，動腦、動手，激盪腦力。
- 健康舞動動：舞蹈教學中訓練平衡感、敏捷度及節奏感。
- 趣味DIY：各式手作活動，手部精細動作訓練與練習...。
- 愛笑力：藉由持久的愛笑運動、瑜珈的傳統呼吸，達到減壓效果。



★年滿65歲以上長者優先 地址:淡水區埤島里7-5號(位於湘川餐廳後方)

*課程講師費由新北市社會局補助

*請備口罩，並配合量體溫，手部消毒，電子簽到（使用悠遊卡或健保卡）

報名請洽：2628-1018，王小姐、李小姐

主辦：埤島里里辦公處

協辦：社團法人台灣在地安老推展協會