

須先報名、預約

114年 5月活動表

淡水區埤島站社區照顧關懷據點

時間/星期	一	二	三	四	五
9:00-10:00	健康量測				
10:00-11:30	歡樂體適能 (5/5、12、19、26)	全方位肌力雕塑 (5/6、13、27) 馬偕諮詢服務 (攜帶健保卡) 9:00-11:00 (5/20)	健康操團康遊戲 (5/14、21) 趣味DIY (5/7、28)	銀髮藝術氣功&音樂 (5/15、29) 西畫 (5/8、22)	抗老化訓練 (5/2、9、16、23)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	主題講座 (5/5、12) 桌遊 (5/19、26)	桌遊 (5/6、13、27) 全方位肌力雕塑 (5/20)	樂活能量動99 13:45-15:15 (5/7、14、21、28)	銀色奇肌 (5/8、15、22、29)	桌遊 (5/2、16、23) 有球必硬 (5/9)
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。
- **健康操團康遊戲**：健康操及實果遊戲等，有益心情愉悅。
- **樂活能量動99**：運用韻律球及8字繩，訓練心肺與核心肌群等。
- **銀髮藝術**：多樣化課程搭配、氣功、音樂、美感藝術養成。
- **桌遊**：拉密、麻將、疊疊樂、撲克牌...，動腦、動手，激盪腦力。
- **全方位肌力雕塑**：結合椅子做肌力訓練，以及舞蹈中訓練平衡、節奏感及敏捷度。
- **抗老化訓練**：肌力、心肺等訓練，以及日本方塊踏步平衡訓練。
- **趣味DIY**：各類手作活動，手部精細動作訓練與練習。
- **銀色奇肌**：強化體適能（肌力、心肺、平衡感等訓練）。
- **有球必硬**：運用彈力球做各式變化運動，訓練協調、反應及肌耐力等。
- **主題講座**：5/5（一）14:00-15:00口腔知識：教導牙周病、缺牙等知識，以及如何維護牙齒健康。
- 5/12（一）13:00-13:30詐騙宣導：分辨詐騙的技巧，以及在地、交通等資訊。
- **馬偕諮詢服務**：由馬偕醫院派駐護理師駐點，提供健康(血糖/膽固醇)量測及壓力檢測，並針對異常數值提供即時健康資訊。**(須攜帶健保卡)**。
- **5月1日，星期四為勞動節，據點休息。**
- **5月30日，星期五為端午連假，據點休息。**



年滿65歲以上長者優先報名 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（使用健保卡或悠遊卡）

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