

星期	一	二	三	四	五
時間 9:00 10:00	健康量測				
10:00 11:30	歡樂體適能 (7/7. 14. 21. 28)	全方位肌力雕塑 (7/1. 8. 22. 29) <u>7/1. 7/8其他老師代課</u> 馬偕諮詢服務 9:00-11:00 (7/15)	紓壓芳療手作 (7/2) 健康操團康遊戲 (7/9.16.23. 30)	銀髮藝術 ----- 氣功&音樂 (7/3. 17. 31) 西畫 (7/10. 24)	銀色奇肌 10:00-12:00 (7/4. 11. 18. 25.)
11:30~	午餐 / 午休 / 福利諮詢				
13:30 15:00	桌遊 (7/7. 14. 21. 28) 口腔運動 (7/7)	桌遊 (7/1. 8. 22. 29) 全方位肌力雕塑 (7/15)	樂活能量動99 13:15~15:45 (7/2. 9. 16. 23) <u>7/30翊哲老師代課</u>	創意料理 13:30-15:30 (7/3) 桌遊 (7/10、17、24、31)	卡祖笛音樂 13:30-15:30 (7/4. 11. 18. 25)
15:00~	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：健康操及賓果遊戲等，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。
- 銀色奇肌：強化體適能（肌力、心肺、平衡感等訓練）。
- 卡祖笛音樂：由輔大音樂治療師，提供12堂公益課，帶領大家學習卡祖笛，訓練認知、心肺功能等。
- 口腔保健：教導常見的口腔疾病、治療及植牙等知識，以及如何維護牙齒健康。
- 馬偕諮詢服務：馬偕護理師駐點，提供健康(血糖/膽固醇)量測，提供即時資訊。(須攜帶健保卡)。
- 紓壓芳療手作：課程主軸圍繞精油手作，延伸教導基本概論、頭療好處及手法，帶大家體驗滾珠DIY。
- 創意料理：由餐盒料理競賽青年冠軍團隊親授創意食譜，現場實作加試吃，享受跨世代共廚的樂趣。

★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