

先報名.預約

114年08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 (8/4. 11. 18. 25)	全方位 肌力雕塑 (8/5. 12. 19. 26)	躍齡自癒力 (8/6. 27) 齊柏林之日 (戶外教學) (8/13) 口腔保健 (8/20)	銀髮藝術 ----- 氣功&音樂 (8/14. 28) 西畫 (8/21) 8/7停課	銀色奇肌 10:00-12:00 (8/1. 8. 15)
11:30~	午餐 / 午休 / 福利諮詢				
13:30 15:00	健腦力 13:30-15:15 (8/4. 11. 18. 25)	桌遊 (8/5. 12. 19) 卡祖笛音樂 (8/26)	樂活能量 動99 13:15~15:45 (8/6. 20) 8/13停課 8/27潤潔老師 代課	桌遊 (8/7. 28) 健腦力 13:30-15:15 (8/14. 21)	卡祖笛音樂 13:30-15:30 (8/1. 8. 22) 桌遊(8/15) 童玩製作 13:30-15:30 (8/29)
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。
- 樂活能量動99：運用韻律球及八字繩，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、抗老化訓練：肌力、心肺等訓練，以及日本方塊踏步平衡訓練。
- 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。
- 齊柏林之日：透過齊柏林攝影特展引導里民從空中視角欣賞台灣之美，激發對土地關懷與環境保護意識。
- 童玩製作：透過童玩製作，帶領學員重返童年記憶，在手作中感受藝術樂趣與懷舊情懷。
- 健腦力：結合運動與認知訓練，提升自我效能。
- 自癒力：結合身體感知、呼吸調節與簡易伸展，引導長者啟動身心自癒機制，提升健康意識與生活活力。



★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