

須先報名、預約

114年 10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 (10/13、20、27)	全方位肌力雕塑 (10/7、14、21、28)	主題講座 10:00-11:00 (10/1、8) 趣味DIY (10/15、29) 健康操團康遊戲 (10/22)	銀髮藝術西畫 9:50-11:20 (10/2、16、30) 氣功&音樂 9:50-11:20 (10/9、23)	抗老化訓練 (10/3、17、31)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	桌遊 (10/13、20、27)	肌耐力訓練 (10/7、14、21) 桌遊 (10/28)	光俊老師請假 寶蓮老師代課 (10/1、8、15) 樂活能量動99 13:45-15:15 (10/22、29)	桌遊 (10/2、9、16、23、30)	桌遊 (10/3、17) 蝶古巴特 (10/31)
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。
- 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。
- 肌耐力訓練：強化體適能（肌力、心肺、平衡感等訓練）。
- 主題講座：10月1日反詐騙宣導：保單常見詐騙手法，帶領學員學習辨識陷阱與防護技巧，守護財務安全。
10月8日意外大小事：年長者常見的意外案例，並分享日常生活中的預防及處理。
- 趣味DIY：各類手作活動，手部精細動作訓練與練習。
- 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。
- 抗老化訓練：肌力、心肺等訓練，以及日本方塊踏步平衡訓練。
- 蝶古巴特：學習拼貼藝術，透過剪裁拼貼圖案於麻布袋，增添美感與生活樂趣。
- 10月6日，星期一為中秋節，據點休息。
- 10月10日，星期五為國慶日，據點休息。
- 10月24日，星期五為光復節補假，據點休息。



*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（使用健保卡或敬老卡）
主辦：埤島里辦公處 協辦：社團法人台灣在地安老推展協會



報名請洽：2628-1018，王小姐、李小姐

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)