

須先報名、預約

# 115年 2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	<b>健康量測</b>				
10:00-11:30	歡樂體適能 (2/2、9、23)	全方位肌力雕塑 (2/3、10、24)	懷舊百萬大歌星 (視訊課程) 10:00-11:00 (2/4)  健康操團康遊戲 (2/11、25)	銀髮藝術西畫 (2/5、26)  氣功&音樂 (2/12)	抗老化訓練 (2/6、13)
11:30-13:30	<b>午餐/午休/福利諮詢</b>				
13:30-15:00	健康諮詢 (1對1視訊) 14:00-15:00 (2/2)  桌遊 (2/9、23)	桌遊 (2/3、10)  馬力十足伸展課 (視訊課程) 14:00-15:00 (2/24)	樂活能量動99 13:45-15:15 (2/4、11)  光俊老師請假 翊哲老師代課 (2/25)	桌遊 (2/5、12)  抗老化訓練 (2/26)	桌遊 (2/6、13)
15:00-16:00	<b>音樂欣賞</b>				



- 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。
- 健康諮詢：由專業護理師提供一對一線上健康諮詢，依個人身體狀況進行完整評估與建議。
- 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。
- 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。
- 抗老化訓練：肌力、心肺等訓練，以及日本方塊踏步平衡訓練。
- 馬力十足伸展課：透過溫和伸展與基礎動作，活動全身關節提升身體柔軟度與行動力。(視訊課程)
- 懷舊百萬大歌星：精選經典懷舊金曲，結合跟唱與簡單律動，促進記憶力、情緒抒發與互动交流。(視訊課程)
- 2月14~22日，星期六至日為春節連假，據點休息。
- 2月27~28日，星期五至六為228連假，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(使用悠遊卡或健保卡)  
 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