

須先報名、預約

# 115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 (5/4、11、18、25)	全方位肌力雕塑 (5/5、12、26) 馬偕諮詢服務 (攜帶健保卡) 9:00-11:00 (5/19)	主題課程 (5/6、13、20、27)	銀髮藝術氣功&音樂 09:50-11:20 (5/7、21) 西畫 09:50-11:20 (5/14、28)	抗老化訓練 (5/8、15、22、29)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	桌遊 (5/4、11、18、25)	桌遊 (5/5、12、26) 全方位肌力雕塑 (5/19)	樂活能量動99 13:45-15:15 (5/6、13、20、27)	桌遊 (5/7、14、21、28)	桌遊 (5/8、15、22、29)
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。
- 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。
- 馬偕諮詢服務：馬偕醫院護理師駐點，提供健康(血糖/膽固醇)量測，針對異常值提供即時資訊。(須攜帶健保卡)
- 主題課程：5月6日從營養找回健康：透過飲食觀念與實作分享，建立均衡飲食，提升整體健康與活力。  
5月13日(10:00-11:00) 輕量Zumba派對：搭配音樂律動與簡易舞步，訓練心肺與協調。(視訊課程)  
5月20日(10:00-11:00) 口腔保健：透過衛教與示範，學習正確潔牙方式，強化口腔保健觀念與習慣。  
5月27日(10:00-11:00) 結合方向判斷與顏色配對遊戲，訓練反應力與認知靈活性。(視訊課程)
- 5月1日，星期五為勞動節，據點休息。

