

須先報名、預約

# 115年 6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 (6/1、8、15、22、29)	全方位肌力雕塑 (6/2、9、16、23、30)	主題課程 (6/3、10、17、24)	銀髮藝術氣功&音樂 09:50-11:20 (6/4、18)  西畫 09:50-11:20 (6/11、25)	抗老化訓練 (6/5、12、26)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	桌遊 (6/1、8、15、22、29)	桌遊 (6/2、9、16、23、30)	樂活能量動99 13:45-15:15 (6/3、10、17、24)	桌遊 (6/4、11、18、25)	桌遊 (6/5、12、26)
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。
- 主題課程：6月3日 社福宣導：由公所人文課分享，關於長者社會福利相關法規。  
6月10日 健康操團康遊戲：健康操及賓果遊戲等，有益心情愉悅。  
6月17日(10:00-11:00) 大腦專注不飄移：透過觀察訓練，提升專注、反應與大腦靈活度。(視訊課程)  
6月24日(10:00-11:00) 找出細節鍛鍊大腦：藉由觀察、比較與辨識細微差異，訓練大腦。(視訊課程)



□ 6月19日，星期五為端午節，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



報名請洽：2628-1018，王小姐、李小姐

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)