

須先報名,預約

115年 8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 (8/3,10,17,24,31)	全方位肌力雕塑 (8/4,11,18,25)	主題課程 (8/5,12,19,26)	銀髮藝術氣功&音樂 09:50-11:20 (8/13,27) 西畫 09:50-11:20 (8/6,20)	抗老化訓練 (8/7,14,21,28)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	桌遊 (8/3,10,17,24,31)	肉鬆變肉緊 全身動起來 14:00~15:00 (8/4) 桌遊 (8/11,18,25)	樂活能量動99 13:45-15:15 (8/5,12,19,26)	桌遊 (8/6,13,20,27)	桌遊 (8/7,14,21,28)
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。
- 肉鬆變肉緊，全身動起來8月4日(14:00~15:00):跟著運動專家老師全身動請來，讓肌肉更緊實。
(線上視訊)
- 主題課程：
 - 8月5日(10:00~11:00)守護我們的大腦健康:提升大腦健康力，活化腦力思維延緩認知功能退化。
 - 8月12日(10:00~11:00)運動看血氧：認識運動血氧變化，提升運動安全。
 - 8月19日(10:00~11:30) 咳咳好健康：認識有效咳嗽方法，提升排痰能力守護呼吸道健康。
 - 8月26日(10:00-11:30) 病人五問：認識病人五問安心聰明就醫，保障醫療安全。

- 課程講師費由新北市社會局補助
- 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)
- 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
駱小姐, 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