

先報名.預約

115年09月活動表

淡水區埤島站社區照顧關懷據點

星期 時間	一	二	三	四	五
9:00 10:00	健康量測				
10:00 11:30	歡樂 體適能 (9/7. 14. 21)	全方位 肌力雕塑 (9/1. 8. 22. 29) 馬偕諮詢服務 (需健保卡) 9:00-11:00 (9/15)	主題課程 (9/2. 9. 16. 23. 30)	銀髮藝術 氣功&音樂 09:50-11:20 (9/10. 24) 西畫 09:50-11:20 (9/3. 17)	抗老化訓練 (9/4. 11. 18)
11:30~	午餐 / 午休 / 福利諮詢				
13:30 15:00	亮齡人生 13:00~15:00 (9/14) 桌遊 (9/7、21)	全方位 肌力雕塑 (9/15) 亮齡人生 13:00~15:00 (9/1. 8. 29) 桌遊 (9/22)	樂活能量 動99 13:45~15:15 (9/2. 9. 16. 23. 30)	抗老化訓練 (9/24) 桌遊 (9/3. 10. 17)	防跌強腿力 14:00~15:00 (9/4) 動腦動身體 14:00~15:00 (9/11) 桌遊 (9/18)
15:00~	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。
- 亮齡人生-高齡者靈性照顧課程：
 - 和自己和好9月1日(13:00~15:00):回顧生命歷程，重新接納自己，找回內心的平安。
 - 和他人和好9月8日(13:00~15:00):回顧生命中重要的人與關係，放下心中的遺憾，珍惜彼此的友誼。
 - 和至高者連結9月14日(13:00~15:00):坦然面對人生不同階段，從中獲得平安與力量。
 - 生命的意義與目的9月29日(13:00~15:00):發現自己的優勢與價值，找到生活的意義。
- 防跌強腿力9月4日(14:00~15:00):肌力與高效代謝課，跟著運動專家老師全身動請來。(線上視訊)
- 動腦動身體9月11日(14:00~15:00):運動專家_阿公阿嬤的大腦體操。(線上視訊)
- 主題課程：9月2日(10:00~11:30)靈性關懷的重要:全人照顧不只是治療身體，更需要安頓心靈，學習「五道人生」
- 9月16日(10:10~12:10)新北築家好-快樂慢活、自在樂齡(講座)
- 9月23日(10:10~12:10)把自己放在心上，婚姻的另一種幸福(講座、手作DIY)



★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)

*課程講師費由新北市社會局補助 *請備口罩.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：台灣在地安老推展協會



報名請洽：2628-1018，駱小姐、李小姐