須先報名、預約

115年 11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(11/2、9、16、23、30)	全方位肌力雕塑(11/3、10、24) ***馬偕諮詢服務(攜帶健保卡)9:00-11:00(11/17)***	***主題課程(11/4、11、18、25)***	銀髮藝術氣功&音樂09:50-11:20(11/5、19) 西畫09:50-11:20(11/12、26)	抗老化訓練(11/6、13、20、27)
11:30-13:30	午餐/午休/福利諮詢				
13:30-15:00	桌遊(11/2、9、16、23、30)	**全方位肌力雕塑(11/17)** 桌遊(11/3、10、24)	樂活能量動99 13:45-15:15(11/4、11、18、25)	桌遊(11/5、12、19、26)	***國衛院小管家 13:30~15:00(11/6)*** ***懷舊舞廳開門囉(視訊運動 14:00~15:00(11/20)*** 桌遊(11/13、27)
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。
- **國衛院小管家11月6日(13:30~15:00):健康小管家諮詢、交流。**
- 懷舊舞廳開門囉11月20日(14:00~15:00):老歌一下，手跤就動，跟著運動專家舞動起來。(線上視訊)(台語)
- **主題課程：11月4日(10:00~11:00)顧血壓的行動存摺:把運動存進生活，跟著運動專家動一動(視訊課程)(國語)。**
  11月11日(9:30~11:30)手作課:綠色療癒-組合盆栽課程。
  11月25日(10:00~11:30)暖綿綿、動回憶:邀請您一起來動動身體、聊聊故事、提早把冬天的溫暖帶回家。



*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，駱小姐、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)