



樂在豐榮健康運動班

113 年活動行程表

主辦單位：新化區衛生所

日期	時間	主題	主持人 (講師)
3/14 (四)	9:00-9:30	課前前測~報名	衛生所人員
	09:30~10:30	暖身運動、基礎運動課程	運動指導教師
3/28 (四)	09:00-09:30	健康宣導	衛生所人員
	09:30~10:30	保命防跌 (平衡感訓練)	運動指導教師
4/11 (四)	09:00-09:30	健康宣導	衛生所人員
	9:30-10:30	肌不可失 (大肌群訓練)	運動指導教師
4/25 (四)	09:00-09:30	健康報報	衛生所人員
	9:30-10:30	休閒養生操 (平衡感訓練)	運動指導教師
5/9 (四)	9:20-10:30	活力健走	運動指導教師
5/23 (四)	9:00-9:30	健康促進宣導	衛生所人員
	9:30-10:30	有氧運動 (心肺訓練)	運動指導教師
6/6 (四)	9:00-09:30	認識失智症	衛生所人員
	9:30-10:30	伸展運動 (徒手及毛巾運動)	運動指導教師
6/20 (四)	9:00-09:30	健康宣導	衛生所人員
	9:30~10:30	綜合練習	運動指導教師
7/4 (四)	9:00-09:30	課後後測	衛生所人員
	9:30-10:30	肌不可失	運動指導教師
7/18 (四)	9:00-9:30	課後後測	衛生所人員
	9:30-10:30	休閒養生操	運動指導教師