

均衡營養-健康快樂好舒暢、適量運動我做到-拋開壓力無煩惱

臺南市後壁區衛生所為改善長者生活品質，建立營養的生命基石，推廣每天的健康飲食文化，並培養長者規律運動的習慣，和促進健康老化、活躍老化的生活關鍵，衛生所於2月21日至7月4日期間在侯伯里活動中心辦理10堂長者居家運動課程。



我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。後壁區衛生所將於114年2月12日（星期三）上午10點到11點在侯伯里活動中心辦理『均衡營養-健康快樂好舒暢』長者均衡飲食課程活動，邀請社區長者一起來學習，成效卓著。

為了讓社區長者能獲得正確的健康生活識能及養成健康的生活型態，當天特別邀請營養師前來授課，課程中以「買菜遊戲」搭配

「我的餐盤」，增加年長者均衡飲食的概念，輕鬆吃未精製全穀雜糧，減少慢性病發生的風險～課程中實體介紹生活中常見未精製的全穀雜糧食物，於外食或買菜時多加留意，聰明挑選就可以讓餐點更豐盛、更營養！

隨著醫療照護品質的進步，國人平均餘命的增加，國民健康署建議成人應每周運動5天以上，每天累積30分鐘。後壁區衛生所安排10堂長者學習伸展及肌力訓練運動，課程中社區帶領人運用鄉村民謠歌曲，配合居家運動，增加趣味性與記憶，藉此鼓勵長者培養長久且良好的居家運動習慣！114年3月21日辦理一場充滿活力的「健走」活動，一路上說說唱唱，好愜意～



最後提醒大家，課程還在進行中，後壁區衛生所歡迎您的熱情加入。

課堂	日期	課程時間	課程名稱與內容	授課老師
----	----	------	---------	------

項次				
1	2月21日 (星期五)	08:15~08:55	1. 相見歡 2. 暖身動一動 3. 前測	蔡妙娟
		09:00~09:50	1. 安全運動、正確暖身 2. 簡易居家健康操	蔡妙娟(內聘)
2	3月7日 (星期五)	09:00~09:50	簡易健康操、伸展運動	侯素惠(社區帶領人)
3	3月21日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、正確暖身、簡易居家健康操、伸展運動、勇骨健身好肌力、活力有氧抗衰弱	蔡妙娟(內聘)
4	3月28日 (星期五)	09:00~09:50	活力有氧抗衰弱	侯素惠(社區帶領人)
5	4月25日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、正確暖身、簡易居家健康操、伸展運動、勇骨健身好肌力、活力有氧抗衰弱	侯素惠(社區帶領人)
6	5月9日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、樂活律動	侯素惠(社區帶領人)
7	5月23日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、正確暖身、簡易居家健康操、伸展運動、勇骨健身好肌力、活力有氧抗衰弱	侯素惠(社區帶領人)
8	6月6日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、正確暖身、簡易居家健康操、伸展運動、勇骨健身好肌力、活力有氧抗衰弱	侯素惠(社區帶領人)
9	6月20日 (星期五)	09:00~09:50	安全運動、正確暖身、簡易居家健康操、伸展運動、勇骨健身好肌力、活力有氧抗衰弱、強身健肌、樂活律動、健康體能運動	侯素惠(社區帶領人)

10	7月4日 (星期五)	08:05~08:55	1. 安全運動、正確暖身 2. 簡易居家健康操、伸展運動	蔡妙娟(內聘)
		09:00~09:50	1. 結業式 2. 後測評估與紀錄	蔡妙娟