

課程日期	課程內容	講師
6月15日	1.相見歡破冰 2.緩和運動-前測	胡怡芬
6月16日	【運動保健】1.舒筋活骨伸展法 2.椅子流動瑜伽	葉惠玫
6月22日	【健康知能】1.認識 icope&自評 2.彈力球運動	溫筱婕
6月23日	【健康知能】1.認識骨質疏鬆 2.方塊踏步運動	溫筱婕
6月29日	【認知訓練】1.APP 操作教學 2.體適能-肌力訓練	林培剛
6月30日	【健康知能】1.糖尿病 2. 椅子運動	趙寂鈴
7月6日	【健康知能】1.預防失智如何動? 2.臥力器訓練及活化大腦凍齡有氧	葉惠玫
7月7日	【趣淘咪】1.健康願望卡-手作乾燥花 2.健走	謝宜伶
7月13日	【肢體協調訓練】1.手眼協調訓練-疊疊樂 2.認知訓練運動	謝宜伶
7月14日	【運動保健】1.認識健走 2.團康運動	趙寂鈴
7月20日	【趣淘咪】1.手作麻繩月亮燈 2.體適能-站姿肌力訓練	林培剛
7月21日	【運動保健】1.體適能檢測 2.體適能-肌耐力運動	林培剛
7月27日	【肢體協調訓練】1.敲敲打打我是金曲歌王 2.運動-全方位循環肌力訓練-上肢	周千琪
7月28日	【認知訓練】1.體驗桌遊趣 2.運動-趣味梯繩	周千琪

8月3日	【認知訓練】1.預防肌少症! 食物翻牌配對遊戲 2.運動-全方位循環肌力訓練-下肢"	周千琪
8月4日	【健康知能】1.如何跟世界告別-談自主權利法 2.極球瑜珈伸展	呂秀娟
8月10日	【療癒時間】1.芳療紓壓-勇於面對壓力帶來疼痛 2.上肢紓壓按摩運動	胡怡芬
8月11日	【認知訓練】1.邏輯思考-叫我數獨益智王 2.體適能-心肺運動	林培剛
8月17日	【療癒時間】1.芳療紓壓-痠痛好力力 2.下肢紓壓按摩運動	胡怡芬
8月18日	【健康知能】1.居家防跌 2.防跌運動	溫筱婕
8月24日	【趣淘咪】1.山蘇森林上板植栽 DIY 2.體適能-心肺運動	林培剛
8月25日	【肢體協調訓練】1.懷舊童玩-擲沙包趣 2.居家運動-毛巾操	呂秀娟
8月31日	【趣淘咪】1.懷舊一童趣-劍玉 DIY/我是劍玉王 2..運動-全方位循環肌力訓練-全身	周千琪
9月1日	【肢體協調訓練】1.節奏訓練-杯子歌 2.居家運動-礦泉水肌肉訓練 (請攜帶兩瓶礦泉水)	呂秀娟
9月7日	【健康知能】1.健保卡功能/四癌篩檢 2.團康運動(軟式棒球)	趙寂鈴
9月8日	【健康知能】1.口腔保健 2.下肢運動	溫筱婕

9月14日	【健康知能】1.營養認知-我是總舖師 2.下肢運動	謝宜伶
9月15日	【健康知能】1.公園體健設施 2.敏捷訓練棒體操	呂秀娟
9月21日	【健康知能】1.銀髮族用藥安全/我是抓藥王遊戲 2.運動-全方位循環肌力訓練-下肢	周千琪
9月22日	【健康知能】1.預防失智症&桌遊趣 2.下肢運動	溫筱婕
9月28日	【健康知能】1.談生活目標&憂鬱/一夜好眠舒壓手打乳 DIY 2.運動-動態平衡訓練	周千琪
9月29日	【認知訓練】1.食得健康(包含三好一巧、我的健康餐盤)+購 物估估樂遊戲 2.居家運動-骨力操-1	胡怡芬
10月5日	【肢體協調訓練】1.手眼協調螺絲帽 2.手指操運動	趙寂鈴
10月6日	【趣淘咪】1.和諧粉彩杯墊 DIY 2.運動-椅子上有氧運動	周千琪
10月12日	【肌力訓練與放鬆】1.彈力帶訓練-肌力訓練 2.徒手筋膜放鬆	林彥志
10月13日	【趣淘咪】1.存錢筒 diy 2.彈力球運動	溫筱婕
10月19日	【健康知能】1.慢性病節氣養生 2.肌力運動	趙寂鈴
10月20日	【健康知能】1.看醫生怎麼問? 2.上肢運動-彈力帶訓練	謝宜伶
10月26日	【趣淘咪】1.薰衣草花園傳愛 diy 2.居家運動-防跌骨力操 2	胡怡芬
2022/10/27	【健康知能】1.愛肝甲ㄟ 2./肌力運動	趙寂鈴

11月2日	【運動保健】 1.公園設施介紹 2.肌力運動	趙寂鈴
11月3日	【認知訓練】 1.3c 產品對眼睛的危害 2.椅子瑜珈	呂秀娟
11月9日	【認知訓練】 1.記憶大考驗 2.心肺適能	林培剛
11月10日	【健康知能】 1.足部照護 2.足部運動	謝宜伶
11月16日	【健康知能】 1.老人跌倒及居家安全評估 2.居家運動-防跌骨力操	胡怡芬
11月17日	【肢體協調訓練】 1.預防失智健腦手指操 2 彈力環肌肉訓練	呂秀娟
11月23日	【健康知能】 1.預防下背痛? 2.毛巾伸展操	呂秀娟
11月24日	1.回首當時記錄 2.伸展運動(後測)	林培剛
備註:若遇天然災害.疫情或其他情事, 課程會有滾動式調整, 請洽東勢寮社區發展協會 06-5837354。臺南市善化區衛生所、善化區東勢寮社區發展協會 關心您的健康		