

108 年度臺南市安定區衛生所

社區長者健康促進班活動計畫

一、 依據：108 年及 109 年社區健康營造計畫

二、 活動 目的：

(一) 鼓勵本區衰弱前期長者走出家門，透過課程、體能活動、小遊戲、趣味競賽或是 DIY 活動等多元方式，促進身心健康。

(二) 增加衰弱前期長者對各健康議題之知識，包括體適能、失智症老人防跌及衰弱前期健康促進五大議題等。

(三) 強化衰弱前期長者體能及肌肉力量，以避免跌倒受傷。

三、 指導單位：衛生福利部國民健康署

四、 主辦單位：臺南市政府衛生局

五、 承辦單位：

安定區衛生所

六、 辦理期程：

108 年 5 月 3 日~108 年 7 月 26 日

七、 辦理地點：

安定區安定安加關懷據點

八、 預估人數：居住於本區者，預計共 45 人

九、 課程時間表：

堂數及日期	時間	課程主題	上課人員
第一堂 108.05.03(五)	09：00-09：10	1.報到 2.破冰、學員自我介紹	衛生所
	09：10-11：10	3. 高齡友善講座 ①飲食「智」多星；淺談失智飲食 ①地中海飲食介紹②多元食物設計原則及選擇③銀髮族營養需求	杜郁君營養師
	11：10-12：30	預防失智-樂齡桌遊動動腦 (分組動手動腦快活)	黃素玲護理長

第二堂 108.05.10(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	10:10-11:00	高齡友善講座②長者動手做-訓練腦部創造力【手帕植物染】	蔡雅智老師
第三堂 108.05.17(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-11:00	高齡友善講座③介紹何謂失智症及何謂高齡友善環境	李英慈護理師
	11:00-12:00	2.宣導活動①樂齡桌遊	衛生所
第四堂 108.05.24(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-11:10	高齡友善講座④長者手眼部協調力訓練-自己動手做【相框花園】	王菟惠老師
第五堂 108.05.31(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-10:10	1.高齡友善講座⑥高齡者-預防代謝症候群	陳珀玲護理師
	10:10-11:00	失智資源連結	黃素玲護理長
	11:00-12:00	2.宣導活動②樂齡桌遊	衛生所
第六堂 108.6.14(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-11:10	高齡友善講座⑦1.有氧運動 ①長者有氧注意事項②有氧的好處	王靖惠老師
第七堂 108.06.21(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-10:10	1.高齡友善講座⑧長者假牙及口腔保健小技巧(如口腔保健、假牙衛教等)	李英慈護士
	10:10-11:00	2.宣導活動③樂齡桌遊	衛生所
第八堂 108.06.28(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-11:00	高齡友善講座⑨肌耐力運動 ①加強肌力訓練②促進新陳代謝	王靖惠老師
第九堂 108.07.05(五)	09:00-09:10	報到	衛生所
	09:10-10:00	高齡友善講座⑩如防跌技巧居家安全檢核等	陳毓華護理師

		2.宣導活動④樂齡桌遊	衛生所
第十堂 108.07.12(五)	09：00-09：10	報到	衛生所
	09：10-11：00	高齡友善講座 11 通經活骨 穴道按摩及按摩霜自己動手 做	黃玉連護理師
第十一堂 108.07.19(五)	09：00-09：10	報到	
	09：10-10：10	高齡友善講座 12:少油少鹽 少糖多纖維-養生饅頭自己 動手做	鄭青春老師
	10：10-11：10	2.宣導活動⑤樂齡桌遊	衛生所
第十二堂 108.07.26(五)	09：00-9：10	報到	衛生所
	09：10-10：30	長者趣味遊戲	衛生所
	10：30-11：30	課程花絮檢討座談會	衛生所