109年臺南市中西區

失智友善社區失智症預防介入活動課程

一、 指導單位：臺南市政府衛生局

二、 主辦單位：台南市郭綜合醫院

三、 對象：認知功能障礙及輕度失智者，20 名

四、 師資群：醫師、臨床心理師、營養師、衛教師、運動指導員

五、 地點：中西區失智友善館(南美里活動中心，臺南市中西區府前路一段 258 號)

六、 報名方式：https://pse.is/V3GJ3

七、 活動聯絡人：蔡靜琪 助理 (06)2221111 轉 1143 kiki1143@kgh.com.tw

日　　期	時　　間	課　　程　　內　　容
09/04(五)	14:00-16:00	預防失智友撇步：失智症與延緩失能、銀髮伸展
09/11(五)	14:30-18:30	**你的心事我來知：與專家對談**
09/18(五)	14:00-16:00	顧東顧西我尚巧：注意力訓練、坐姿平衡
09/25(五)	14:00-16:00	輕鬆擺脫代謝症候群：預防三高策略、坐姿平衡
09/29(二)	14:00-16:00	聰明活到 100 歲：記憶策略訓練、站姿平衡
10/06(二)	14:00-16:00	吃出銀養好體力：均衡飲食（我的健康餐盤、三好一巧）、站姿平衡
10/16(五)	14:00-16:00	好眠健腦身體好：高齡睡眠及心理健康、肌力訓練
10/23(五)	14:00-16:00	一起來當導遊去！：計畫美食輕旅行、肌力訓練
10/30(五)	14:00-16:00	銀髮健體維骨力：預防骨質疏鬆、高齡骨骼保護運動
11/06(五)	14:00-16:00	綠色健康好生活：長者戒菸、肺活量提升訓練
11/13(五)	13:00-17:00	一起去旅行吧！：失智友善美食輕旅行