

## 113 年臺南市楠西區衛生所「營造健康生活環境」計畫課程 附件一

1. 參加對象：65 歲以上民眾。
2. 日期：113 年 4 月 17 日~113 年 8 月 21 日，共 10 堂課程
3. 地點：東勢里活動中心
4. 課程表：

週次	時間	節數	課程名稱	講師
第一週 4/17(三)	14:30~15:20	0.5	1. 報到、相見歡、課程說明、體適能檢測、填寫問卷(前測)	衛生所人員
	15:30~16:30	1	2. 宣導「健康飲食運動地圖、每周運動 5 天... 等」 3. 相偕來運動：健康動動 GOGOGO	謝雅如護理師 羅錦華運動師
第二週 5/1(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第三週 5/15(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第四週 5/29(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
	15:30~16:00	0.5	結合轄區健康步道-大家一起來健走	衛生所人員
第五週 6/12(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第六週 6/26(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第七週 7/10(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第八週 7/24(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第九週 8/7(三)	14:30~15:20	1	健康運動帶領:長者舒活保健運動	羅錦華運動師
第十週 8/21(三)	14:30~15:20	1	1. 相偕來運動：健康動動 GOGOGO	羅錦華運動師
	15:30~16:00	0.5	2. 體適能檢測、填寫問卷(後測)	衛生所人員