※第二期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期數 | | 第2期 | | | |
| 辦理日期 | | 109/5/29~109/8/21 | | | |
| 辦理時間 | | 每週五上午09時至11時 | | | |
| 辦理地點 | | 臺南市善化區嘉南里80-1號 | | | |
| 長者健康促進課程表(可參酌附件2) | | | | | |
| 週次 | 日期/時間 | | 參加人數 | 內容 | 師資 |
| 1 | 108/05/29  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 相見歡+參與長者前測評估 2. 運動介入重點-坐姿運動 3. 了解運動安全 4. 知道運動的基本型態 5. 讓學員了解自己的體能狀況 | 林培剛  運動保健師 |
| 2 | 108/06/05  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-食得健康(包含三好一巧、我的健康餐盤) 2. 認知訓練課程-遊戲：我是均衡王 3. 運動介入重點-坐姿運動之心肺訓練 4. 了解運動安全 5. 教導居家自我心肺訓練運動 6. 讓學員了解自己的體能狀況 | 胡怡芬  運動保健師 |
| 3 | 108/06/12  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 漱口水diy 2. 認知訓練課程-神秘偵探的日常生活推理-大家來找碴 3. 運動介入-坐姿動作之肌力 4. 教導居家自我肌力訓練運動 | 周千琪  運動保健師 |
| 4 | 108/06/19  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-健康檢查、慢性病管理 2. 認知訓練課程-我是大編劇之看圖說故事 3. 運動介入-坐姿動作柔軟伸展訓練 4. 教導居家自我柔軟伸展訓練訓練運動 | 周千琪  運動保健師 |
| 5 | 108/07/03  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-正確用藥&正確量血壓 2. 認知訓練課程-利用芳療刺激海馬迴-找回熟悉的味道 3. 運動介入-坐姿多功能循環訓練 | 胡怡芬  運動保健師 |
| 6 | 108/07/10  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-視力保健 2. 認知訓練課程-我們都是生活智慧王(討論日常生活小撇步) 3. 運動介入-坐姿多功能循環訓練 | 運動保健師 |
| 7 | 108/07/17  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化-預防失智症+社會參與 2. 認知訓練課程-記憶力大挑戰遊戲 3. 運動介入-站姿有氧&肌力運動 | 林培剛  運動保健師 |
| 8 | 108/07/24  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化 -不菸、不酒、不檳榔 2. 認知訓練課程 – 叫我數獨益智王 3. 運動介入活動 –站姿多功能循環訓練   (1)學習如何運動增進 | 周千琪  運動保健師 |
| 9 | 108/07/31  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化 - 居住環境安全 2. 認知訓練課程 –體驗桌遊趣 3. 運動介入活動 –平衡感訓練   (1)學習維持體能及健康 | 胡怡芬  運動保健師 |
| 10 | 108/08/07  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化 –動動生活手冊及影片 (一) 2. 認知訓練課程 – 記憶力圖形翻牌遊戲 3. 運動介入活動 –核心及下肢訓練 | 胡怡芬  運動保健師 |
| 11 | 108/07/14  早上9:00-11:00 | | 15 | 1. 健康老化 -動動生活手冊及影片+高齡者健康操介紹 2. 認知訓練課程 – 注意力大考驗 3. 運動介入活動 -增強自身體能-健走活動 | 胡怡芬  運動保健師 |
| 12 | 108/07/21  早上9:00-11:00 | | 15 | 1.「健康團啟帆」 + 參與長者後測  2.運動介入活動 -增強自身體能 | 林培剛  運動保健師 |

(二)長者健康促進社團規劃

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辦理日期 | | 109/08/25~109/10/30 | |
| 辦理時間 | | 每週二下午02時至03時 | |
| 辦理地點 | | 臺南市善化區嘉南里80-1號 | |
| 長者健康促進社團活動規劃 | | | |
| 週次 | 日期/時間 | 預計出席人數 | 內容 |
| 1 | 109/08/25  下午  2:00-3:00 | 15 | 1.動動健康操 |
| 2 | 109/09/01  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 手做動腦動手課程 |
| 3 | 109/09/08  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 社區健走活動 |
| 4 | 109/09/15  下午  2:00-3:00 | 15 | 1. 動動健康操 |
| 5 | 109/09/22  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 桌遊活動長者同樂一起來 |
| 6 | 109/09/29  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 手做動腦動手課程 |
| 7 | 109/10/6  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 動動健康操 |
| 8 | 109/10/13  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 社區健走活動 |
| 9 | 109/10/20  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 桌遊活動長者同樂一起來 |
| 10 | 109/10/23  下午  2:00-3:00 | 15 | 1. 手做動腦動手課程 |
| 11 | 109/10/27  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 社區健走活動 |
| 12 | 109/10/30  下午2:00-3:00 | 15 | 1. 動動健康操 |