※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 |