

※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	胡怡芬 運動保健師

			<p>肺訓練</p> <p>(1) 了解運動安全</p> <p>(2) 教導居家自我心肺訓練運動</p> <p>(3) 讓學員了解自己的體能狀況</p>	
3	108/06/12 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 漱口水diy</p> <p>2. 認知訓練課程-神秘偵探的日常生活推理-大家來找碴</p> <p>3. 運動介入-坐姿動作之肌力</p> <p>(1) 教導居家自我肌力訓練運動</p>	周千琪 運動保健師
4	108/06/19 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化-健康檢查、慢性病管理</p> <p>2. 認知訓練課程-我是大編劇之看圖說故事</p> <p>3. 運動介入-坐姿動作柔軟伸展</p>	周千琪 運動保健師

			訓練  (1) 教導居家自我柔軟伸展訓練運動	
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	林培剛  運動保健師

			<p>遊戲</p> <p>3. 運動介入-站姿有氧&amp;肌力運動</p>	
8	108/07/24 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化 -不菸、不酒、不檳榔</p> <p>2. 認知訓練課程 - 叫我數獨益智王</p> <p>3. 運動介入活動 - 站姿多功能循環訓練</p> <p>(1)學習如何運動增進</p>	周千琪 運動保健師
9	108/07/31 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化 - 居住環境安全</p> <p>2. 認知訓練課程 - 體驗桌遊趣</p> <p>3. 運動介入活動 - 平衡感訓練</p> <p>(1)學習維持體能及健康</p>	胡怡芬 運動保健師
10	108/08/07 早上 9:00-11:00	15	<p>1. 健康老化 - 動動生活手冊及影片 (一)</p> <p>2. 認知訓練課程 - 記憶力圖形翻牌遊戲</p>	胡怡芬 運動保健師

			3. 運動介入活動 - 核心及下肢訓練	
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	15	1. 手做動腦動手課程

	下午 2:00- 3:00		
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	15	1. 動動健康操

	下午 2:00- 3:00		
--	------------------	--	--