※第一期

|  |  |
| --- | --- |
| 期數 | 第1期 |
| 辦理日期 | 109/5/14~109/7/30 |
| 辦理時間 | 每週四上午09時至11時 |
| 辦理地點 | 臺南市善化區田寮里六分寮168號之9 |
| 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 | 108/05/14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
 | 溫筱婕運動保健師 |
| 2 | 108/05/21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-課程介紹
3. 運動介入重點-坐姿運動

(1) 了解運動安全(2) 知道運動的基本型態(3) 讓學員了解自己的體能狀況 | 侯喜容營養師/呂秀娟運動保健師 |
| 3 | 108/05/28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 –改善記憶力
3. 運動介入活動 –學習維持體能及健康
 | 呂秀娟運動保健師 |
| 4 | 108/06/04早上9:00-11:00 | 15 | 1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操)
2. 認知訓練課程-日常生活推理能力
3. 運動介入-坐姿動作
 | 呂秀娟運動保健師 |
| 5 | 108/06/11早上9:00-11:00 | 15 | 1. 健康老化 –動動生活手冊及影片 (一)+高齡者健康操介紹
2. 認知訓練課程 – 記憶力圖形遊戲
3. 運動介入活動 –核心及下肢訓練
 | 呂秀娟運動保健師 |
| 6 | 108/06/18早上9:00-11:00 | 15 | 1. 健康老化-視力保健
2. 認知訓練課程-記憶力是什麼
3. 運動介入-坐姿動作
 | 呂秀娟運動保健師 |
| 7 | 108/06/24早上9:00-11:00 | 15 | 1. 健康老化-正確用藥
2. 認知訓練課程-購物烹飪趣
3. 運動介入-坐姿動作
 | 謝宜伶運動保健師 |
| 8 | 108/07/02早上9:00-11:00 | 15 | 1. 健康老化 -動動生活手冊及影片 (二)
2. 認知訓練課程 – 注意力大考驗
3. 運動介入活動 -學習如何運動增進(公園運動設施)
 | 趙寂鈴運動保健師 |
| 9 | 108/07/09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 -增強自身體能(加入一次健走活動)
 | 謝宜伶運動保健師 |
| 10 | 108/07/16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-拼湊智慧七巧板遊戲
3. 運動介入-站姿動作
 | 溫筱婕運動保健師 |
| 11 | 108/07/23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-看圖說故事
3. 運動介入-坐姿動作
 | 趙寂鈴運動保健師 |
| 12 | 108/07/30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
 | 呂秀娟運動保健師 |