※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 |