

**111 年活躍老化樂活「長者健康促進站」活動即將開場**

善化區預計 於 111 年 6 月 15 日-111 年 11 月 30 日每週三及週四 14:30-16:00 假善化區東勢寮社區發展協會，辦理「長者健康促進站」活動，歡迎 65 歲以上衰弱、亞健康及健康長者、50 歲以上衰弱或亞健康長者(有三高、慢性病、過度肥胖 BMI>27)報名參加，活動內容；有運動團體活動、肢體協調訓練、手作 DIY 或認知訓練等多元化課程，目的是預防及延緩衰弱，養成規律運動習慣是非常有效的措施，除可延緩長者功能依賴性改善身體機能，對於失智症的延緩也是有助益的，另外透過課程讓長者養成運動習慣及增加社會參與，減少長者社交孤立，竭誠邀請您的參與。

連絡單位: 善化區衛生所、善化區東勢寮社區發展協會

連絡電話: 06-5837035 06-5837354

連絡人: 陳淑真 吳美娟

臺南市善化區衛生所、善化區東勢寮社區發展協會 關心您的健康