

110年山上區豐德里關懷中心社區營養示範點課程表

日期	時間	主題	講師
110.8.25 星期三	8:40-8:50	前測	山上區衛生所
	8:50-9:40	認識代謝症候群	劉怡伶護理師 (內聘)
	9:40-9:50	後測/滿意度調查	山上區衛生所
110.8.26 星期四	9:30-9:50	進行學員飲食行為調查	山上區衛生所
	9:50-10:40	居家運動-活力健康操	許雅雲老師
	10:40-10:50	滿意度調查	山上區衛生所
110.9.1 星期三	9:30-9:50	營養風險篩檢	山上區衛生所
	9:50-10:40	居家運動-活力健康操	許雅雲老師
	10:40-10:50	滿意度調查	山上區衛生所
110.9.9 星期四	9:30-9:40	前測	山上區衛生所
	9:40-10:30	健康蔬食-長者「三好一巧」飲食	李季樺營養師
	10:30-10:50	後測/滿意度調查/營養諮詢	山上區衛生所
110.9.15 星期三	9:30-9:40	前測	山上區衛生所
	9:40-10:30	我的餐盤均衡吃	李季樺營養師
	10:30-10:50	後測/滿意度調查/營養諮詢	山上區衛生所
110.9.17 星期五	9:30-9:40	前測	山上區衛生所
	9:40-10:30	養肌防老-增肌補體力	李季樺營養師
	10:30-10:50	後測/滿意度調查/營養諮詢	山上區衛生所
110.9.23 星期四	9:30-9:40	前測	山上區衛生所
	9:40-10:30	我的餐盤-多纖好暢快	李季樺營養師
	10:30-10:50	後測/滿意度調查/營養諮詢	山上區衛生所
110.9.30 星期四	10:30-10:40	前測	山上區衛生所
	10:40-11:30	什麼油「卡」好	李季樺營養師
	11:30-11:40	後測/滿意度調查/營養諮詢	山上區衛生所

