

107 年度臺南市玉井區衛生所

社區長者健康促進班課程

一、 承辦單位:

第一班	玉井區衛生所
-----	--------

二、 辦理期程:

第一班	107 年 4 月 17 日~107 年 6 月 20 日
-----	-------------------------------

三、 辦理地點:

第一班	周二豐里里活動中心、下午竹圍里、沙田里、中正里 周三望明里活動中心、下午竹圍里、沙田里、中正里
-----	--

四、 課程表

堂數及日期	時間	課程主題	上課人員
第一堂 107.4.17(二)	08: 20-08: 30	報到及自我介紹	玉井衛生所
	08: 30-09: 20	高齡健康操 1	
	09: 30-10: 20	健康體能 1- 暖身有氧運動氣球傘	康寧教養院 張博鈞指導員
第二堂 107.4.18(三)	08: 30-09: 20	體適能檢測(前測)/伸展操	臺南新樓醫院 溫筱婕 運動保健師
	09: 30-10: 20	樂活銀髮健康操(身體活動 衛教-1)	
第三堂 107.4.24(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 2	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 2- 肌力訓練教學/健腦手指操	康寧教養院 張博鈞指導員
		手指肌力訓練-治療性黏土 (保鮮膜)	
第四堂 107.4.25(三)	08: 30-09: 20	預防失智-動手動腦手作 1 運動教具 DIY	臺南新樓醫院 趙寂鈴 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 1	
第五堂	08: 30-09: 20	高齡健康操 3	玉井衛生所

107.5.1(二) 【勞動節】	09: 30-10: 20	健康體能 3- 低強度有氧運動/健腦手指 操精細動作訓練-夾彈珠(竹 筷子)	康寧教養院 張博鈞指導員
107.5.1(二) 竹圍里 1	14:00-14:50	慢性病用藥及多重用藥問題 之講座	伊立安藥局 藥師
第六堂 107.5.2(三)	08: 30-09: 20	老人居家防跌安全	臺南新樓醫院 呂秀娟 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 2	
107.5.2(三) 竹圍里 2	14:00-14:50	失智症及醫藥新知講座	玉井衛生所 林俊吟所長
	15:00-15:50	高齡健康操 4	玉井衛生所
第七堂 107.5.8(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 5	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 4- 踏步健腦活動簡單版 手腳動作訓練-報紙遊戲	康寧教養院 張博鈞指導員
107.5.8(二) 竹圍里 3	14:00-15:50	失智預防-中醫促進健康	慈濟大學 楊招瑛助理教 授
第八堂 107.5.9(三)	08: 30-09: 20	口腔保健及健口操課程	臺南新樓醫院 呂秀娟 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 3	
107.5.9(三) 竹圍里 4	14:00-14:50	預防失智-動手動腦手作 2 藝術療法之磁磚拼貼	陳侑忻
	15:00-15:50	高齡健康操 6	玉井衛生所
第九堂 107.5.15(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 7	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 5- 踏步健腦活動進階版(需雲 彩紙) 手眼協調-套圈圈	康寧教養院 張博鈞指導員
107.5.15(二) 竹圍里 5	14:00-15:50	失智預防-智能寵物	臺南護專 陳淑娟博士
第十堂	08: 30-09: 20	預防失智-動手動腦手作 3	成大楊乃馨

107.5.16(三)	09: 30-10: 20	健康體能 4	
107.5.16(三) 竹圍里 6	14:00-14:50	預防失智-動手動腦手作 4 芳香療法之精油防蚊液	芳療師徐涵沁
	15:00-15:50	高齡健康操 8	玉井衛生所
第十一堂 107.5.22(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 9	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 6- 彈力帶肌力訓練(彈力帶) 手眼協調-紙盤遊戲	康寧教養院 張博鈞指導員
107.5.22(二) 沙田里 1	14:00-15:50	失智預防-音樂療法	楊秀惠老師
第十二堂 107.5.23(三)	08: 30-09: 20	預防失智-動手動腦手作 5 風車 DIY	臺南新樓醫院 趙寂鈴 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 5	
107.5.23(三) 沙田里 2	14:00-15:40	預防失智-動手動腦手作 6 藝術療法之蝶古巴特時鐘	陳侑忻
	15:40-16:30	高齡健康操 10	玉井衛生所
第十三堂 107.5.29(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 11	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 7- 彈力帶肌力訓練/有氧運動 手眼協調-紙棒遊戲	康寧教養院 張博鈞指導員
107.5.29(二) 沙田里 3	14:00-15:50	失智症照顧者支持團體活動	臺南護專 張美月老師
第十四堂 107.5.30(三)	08: 30-09: 20	失智症講座	臺南新樓醫院 趙寂鈴 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 6	
107.5.30(三) 沙田里 4	14:00-14:50	預防失智-動手動腦手作 7 芳香療法之擴香磚	天埔社區- 吳芳娥
	15:00-15:50	高齡健康操 12	玉井衛生所
第十五堂 107.6.5(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 13	玉井衛生所
	09: 30-10: 20	健康體能 8- 彈力帶肌力訓練/有氧運動	康寧教養院 張博鈞指導員

		手眼協調-釣魚遊戲	
107.6.5(二) 沙田里 5	14:00-15:50	失智症及醫藥新知講座	高榮廖美珍醫師(待聘)
第十六堂 107.6.6(三)	08: 30-09: 20	預防失智-動手動腦 8 DIY 存錢筒 DIY	臺南新樓醫院 溫筱婕 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 7	
107.6.6(三) 沙田里 6	14:00-14:50	預防失智-動手動腦手作 9 乾燥花製作	林月秀
	15:00-15:50	高齡健康操 14	玉井衛生所
第十七堂 107.6.12(二)	08: 30-09: 20	高齡健康操 15	玉井衛生所
	09: 30-11: 10	預防失智-動手動腦手作 10 藝術療法之絲瓜絡	天埔社區 吳芳娥
107.6.12(二) 中正里 1	14:00-15:50	失智預防-喝茶趣	嘉義大學 黃文理教授
第十八堂 107.6.13(三)	08: 30-09: 20	志工講座及招募	臺南新樓醫院 溫筱婕 運動保健師
	09: 30-10: 20	健康體能 8	
107.6.13(三) 中正里 2	14:00-14:50	預防失智-動手動腦手作 11 園藝療法之多肉植物種植	林月秀
	15:00-15:50	高齡健康操 16	玉井衛生所
第十九堂 107.6.20(三)	08: 30-09: 20	樂活銀髮健康操(身體活動衛教-2)	臺南新樓醫院 溫筱婕 運動保健師
	09: 30-10: 20	體適能檢測(後測)/伸展操	
		成果回顧分享	玉井衛生所
另待排		1 社區環境安全評估 2 弱勢長者居家安全訪視 3 健康篩檢設站	玉井衛生所