**109年度臺南市安定區衛生所**

**長者健康體能促進班**

1. **依據：**臺南市政府衛生局109年度衛生所社區營造計畫
2. **指導單位：**衛生福利部國民健康署
3. **主辦單位：**臺南市政府衛生局
4. **協辦單位：**臺南市安定區衛生所
5. **辦理期程：**109年05月06日~07月22日
6. **辦理時間**：每週三上午9:00-11:00
7. **辦理地點**：中榮社區照顧關懷據點
8. **參加對象**：居住於本市之65歲以上高齡者，預計共20人長者健康體能促進班推動步驟：

九、課程時間表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **堂數及日期** | **時間** | **課程內容** | **講師(含單位、職稱)** |
| 第一堂109.05.06(三) | 09：00-09：20 | 1. 報到
2. 破冰、學員自我介紹
 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 09：20-10：50 | 1. 長者健康促進站及健康促進社團評估表-前測
 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 10：50-12：30 | 1.規律運動(包含規律運動定義、運動方法及規律運動重要性、運動安全)2.填寫課後滿意度 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 第二堂109.05.13(三) | 09：00-10：00 | 健康體能活動 | 衛生所護理師李英慈 |
| 10：00-11：00 | 健康老化食得健康(包含三好一巧、我的健康餐盤) | 衛生所護理師陳珀玲 |
| 第三堂109.05.20(三) | 09：00-10：00 | 健康老化-口腔保健(搭配健口操) | 衛生所護理師李英慈 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 |
| 第四堂109.05.27(三) | 09：00-10：00 | 健康檢查、慢性病管理 | 安南醫院蔡忠紘醫師 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 第五堂109.06.03(三) | 09：00-10：00 | 健康老化-正確用藥 | 衛生所藥師林倩如 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理師李英慈 |
| 第六堂109.06.10(三) | 09：00-10：00 | 健康老化-視力保健-動手做造型氣球 | 陳登在老師 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 第七堂109.06.17(三) | 09：00-10：00 | 預防失智症 | 衛生所所長莊政達 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理師李英慈 |
| 第八堂109.06.24(三) | 09：00-10：00 | 健康老化 -不菸、不酒、不檳榔 | 衛生所護理師邱鈺珍 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 第九堂109.07.01(三) | 09：00-10：00 | 健康老化 - 居住環境安全 | 衛生所護理師陳毓華 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理師李英慈 |
| 第十堂109.07.08(三) | 09：00-10：00 | 健康老化–動動生活手冊及影片高齡者健康操介紹-健走 | 梁月淑總幹事 |
| 10：00-11：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 第十一堂109.07.15(三) | 09：00-11：00 | 長者手眼部協調力訓練-自己動手做 | 王菀惠老師 |
| 11：00-12：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理師李英慈 |
| 第十二堂109.07.22(三) | 09：00-10：00 | 健康體能活動+認知訓練課程 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 10：30-11：00 | 1.長者健康促進站及健康促進社團 估表-後測2.填寫滿意度問卷 | 衛生所護理長黃素玲 |
| 衛生所護理長黃素玲 |