

汐止區湖蓮里社區關懷據點 活動課程表

星期/時間	一	二	三	四	五
9:00-9:30	簽名報到(健保卡或悠遊卡)、體溫、血壓量測				
9:30-11:30	健康補肌讚	當我們 動在一起	氣功音樂(單) 樂齡極球(雙)	花草園藝	銀髮體適能
11:30-14:00	午餐時間/午休時間/福利諮詢				
14:00-17:00	歡樂桌遊	躍齡健康	銀髮藝術(單) 瑜珈放鬆(雙)	肌力強化	歡樂桌遊

★據點注意事項：請配戴口罩，進行生理量測及手部消毒，並請配合資訊簽到系統(使用健保卡或悠遊卡)。

☞服務對象：1. 年滿 65 歲(含)以上社區居民優先。
2. 年滿 50 歲以上身心障礙者。

☞依本場地容留人數上限為 25 名，額滿後採候補通知，不接受旁聽。

☞課程講師費由新北市社會局補助，依照活動內容所需，部分課程酌收材料費用。

☞報名方式：請先現場、電話或官方 LINE 上預約報名(擇一)，不接受當日現場報名。



歡迎致電洽詢 2690-8318

