

先報名.預約

114年04月活動表

淡水區埤島站社區照顧關懷據點

星期 時間	一	二	三	四	五
9:00 10:00	健康量測				
10:00 11:30	歡樂體適能 (4/7. 14. 21. 28)	全方位肌力雕塑 (4/1. 8. 15. 22. 29)	趣味DIY (4/2. 23) 健康操團康遊戲 (4/9.16.30)	銀髮藝術 ----- 氣功&音樂 (4/10. 24) 西畫 (4/17)	抗老化訓練 (4/11. 18. 25.)
11:30 13:30	午餐 / 午休 / 福利諮詢				
13:30 15:00	桌遊 (4/7. 14. 21. 28)	桌遊 (4/1. 8. 15. 22. 29)	樂活能量動99 (4/2. 9. 16. 23. 30) 13:15~15:45	銀色奇肌 (4/10. 17. 24)	桌遊 (4/11.18.25)
15:00 16:00	音樂欣賞				

- 歡樂體適能：透過多樣化運動，提升肌耐力、促進身心健康。
- 健康操團康遊戲：健康操及賓果遊戲等，有益心情愉悅。
- 樂活能量動99：運用韻律球及8字繩，訓練心肺與核心肌群等。
- 銀髮藝術：多樣化課程搭配、氣功、音樂、美感藝術養成。
- 桌遊：拉密、麻將、疊疊樂、撲克牌...，動腦、動手，激盪腦力。
- 全方位肌力雕塑：結合椅子做肌力訓練，以及舞蹈中訓練平衡、節奏感及敏捷度。
- 抗老化訓練：肌力、心肺等訓練，以及日本方塊踏步平衡訓練。
- 趣味DIY：各類手作活動，手部精細動作訓練與練習。
- 銀色奇肌：強化體適能（肌力、心肺、平衡感等訓練）。
- 4月3、4日，星期四~五為兒童清明連假，據點休息。



★年滿65歲以上長者優先 地址:淡水區埤島里7-5號(位於湘川餐廳後方)

*課程講師費由新北市社會局補助

*請備口罩，並配合量體溫，手部消毒，電子簽到（使用悠遊卡或健保卡）

報名請洽：2628-1018，王小姐、李小姐

主辦：埤島里里辦公處

協辦：社團法人台灣在地安老推展協會