

平通里社區照顧關懷據點 5月份課程表

	4/28 週日	4/29週一	4/30週二	5/1週三	5/2週四	5/3週五	5/4 週六	
08:30-09:00	假日 休館	早安:看報紙/量血壓/下棋/聊天					假日 休館	
09:00-10:00		09:00-12:00 【樂齡學堂】 樂齡懷舊古早味 創意料理3	09:30 - 11:30 預防延緩失能課 程(頭好壯壯呷 百二模組)	09:30-11:30 【DIY蚊蟲 誘殺桶】	09:30 - 10:30 【樂齡學堂】 紓壓非洲鼓			
10:00-11:00								
11:00-12:00			共餐時間					
12:00-13:00		午 休						
13:00-14:00			14:00-16:00 【藝術與生活】 -繪畫					
14:00-16:00								
	5/5 週日	5/6週一	5/7週二	5/8週三	5/9週四	5/10週五	5/11 週六	
08:30-09:00	假日 休館	早安:看報紙/量血壓/下棋/聊天					假日 休館	
09:00-10:00		09:00-12:00 【樂齡學堂】 樂齡懷舊古早味 創意料理4	09:30 - 11:30 預防延緩失能課 程(頭好壯壯呷 百二模組)		09:30 - 10:30 【樂齡學堂】 紓壓非洲鼓			
10:00-11:00								
11:00-12:00			共餐時間					
12:00-13:00		午 休						
13:00-14:00			14:00-16:00 【藝術與生活】 -繪畫					
14:00-16:00								
	5/12 週日	5/13週一	5/14週二	5/15週三	5/16週四	5/17週五	5/18 週六	
08:30-09:00	假日 休館	早安:看報紙/量血壓/下棋/聊天				早安:看報紙/量血 壓/下棋/聊天	假日 休館	
09:00-10:00		09:00-12:00 【樂齡學堂】 樂齡懷舊古早味 創意料理5	09:30 - 11:30 預防延緩失能課 程(頭好壯壯呷 百二模組)	09:30- 11:30 【銀齡講座】 穴道保健	09:30-10:30 【樂齡學堂】 紓壓非洲鼓			
10:00-11:00								
11:00-12:00			共餐時間					
12:00-13:00		午 休						
13:00-14:00			14:00-16:00 【藝術與生活】 -繪畫					
14:00-16:00					09:00-15:00 【據點輕旅行】 第一梯次	午 休		

平通里社區照顧關懷據點 5月份課程表

	5/19 週日	5/20週一	5/21週二	5/22週三	5/23週四	5/24 週五	5/25 週六
08:30-09:00	假日 休館	早安:看報紙/量血壓/下棋/聊天				據點輕旅行 第二梯次	假日 休館
09:00-10:00		09:30-11:30 【銀齡講座】 穴道保健	09:30 - 11:30 預防延緩失能課程(頭好壯壯呷百二模組)	10:00-12:00 【市醫講座】 提升肌力核心有效降血壓運動+桌遊	09:30 - 10:30 【樂齡學堂】 紓壓非洲鼓		
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00		共餐時間					
13:00-14:00		午 休					
14:00-16:00		14:00-16:00 【藝術與生活】 -繪畫					
	5/26	5/27週一	5/28週二	5/29週三	5/30週四	5/31週五	6/1 週六
08:30-09:00	假日 休館	早安:看報紙/量血壓/下棋/聊天				假日 休館	
09:00-10:00		09:30-11:30 【銀齡講座】 穴道保健	09:30 - 11:30 預防延緩失能課程(頭好壯壯呷百二模組)	09:30-11:30 【樂齡學堂】 藝起捏塑玩創意	09:30 - 10:30 【樂齡學堂】 紓壓非洲鼓		
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00		共餐時間					
13:00-14:00		午 休					
14:00-16:00		14:00-16:00 【藝術與生活】 -繪畫			14:00-15:30 平通里 志工會議		

*****平通里社區照顧關懷據點資訊*****

- ★平通里社區照顧關懷據點，開放時間為(星期一至星期五 上午9點~12點、下午14點~17點)
- ★本關懷據點提供以下服務：器材使用、量測血壓脈搏、電話問安、關懷訪視服務、健康促進活動課程(課程免費，或視活動課程性質酌收材料費)【本課程表運作依實際狀況微幅調整】
- ★服務對象：65歲以上長者。
- ★地點：平通里活動中心(平通路580巷102號)
- ★平通里志工團隊募集中~邀請熱情且志同道合的夥伴加入我們的志工團隊！
- ★課程報名請洽詢：聯合服務處06-2957655、平通里 魏富翔里長0905598555

本關懷據點提供多元化活動，鼓勵社區長輩走出戶外，營造高齡友善環境，增加長輩社會參與度，可促進長者認知及延緩長輩失智風險，進而達到健康活躍老化的目的。

※平通里 魏富翔里長 敬邀您一起歡聚同樂，健康動起來!