

二鎮里活力班社區長者健康促進課程表

日期/時間	場次	課程內容	講師
108/6/21 星期五 9:30-12:30	第 1 次	1. 相見歡+參與長者前測評估 2. 運動介入重點—坐姿運動 (1)學習運動安全 (2)認識運動的基本型態 (3)了解自己的體能狀況	官田
108/6/28 星期五 9:30-12:30	第 2 次	1. 健康老化—食得健康 2. 認知訓練課程—課程介紹 3. 運動介入重點—坐姿運動 (1)學習運動安全 (2)認識運動的基本型態 (3)了解自己的體能狀況	蔡佩玲講 師
108/7/5 星期五 9:30-12:30	第 3 次	1. 健康老化—口腔保健(動動嘴健口操) 2. 認知訓練課程—日常生活推理能力 3. 運動介入活動—坐姿動作	蔡佩玲講 師
108/7/12 星期三 9:30-12:30	第 4 次	1. 健康老化—健康檢查、慢性病管理 2. 認知訓練課程—看圖說故事 3. 運動介入活動—坐姿動作	蔡佩玲講 師
108/7/19 星期五 9:30-12:30	第 5 次	1. 健康老化—正確用藥 2. 認知訓練課程—購物烹飪趣 3. 運動介入活動—坐姿動作	李玉枝講 師
108/7/26 星期五	第 6 次	1. 健康老化—視力保健 2. 認知訓練課程—記憶力是什麼?	李玉枝講 師

9:30-12:30		3. 運動介入活動－坐姿動作	
108/8/2 星期五 9:30-12:30	第 7 次	1. 健康老化－預防失智症＋社會參與 2. 認知訓練課程－改善記憶力 3. 運動介入活動－站姿動作	蔡佩玲講 師
108/8/9 星期五 9:30-12:30	第 8 次	1. 健康老化－不菸、不酒、不檳榔 2. 認知訓練課程－叫我數獨益智王 3. 運動介入活動－學習如何運動增進	李玉枝師
108/8/16 星期 五 9:30-12:30	第 9 次	1. 健康老化－居住環境安全 2. 認知訓練課程－拼湊智慧七巧板遊戲 3. 運動介入活動－學習維持體能及健康	官田
108/8/23 星期五 9:30-12:30	第 10 次	1. 健康老化－動動生活手冊及影片欣賞： (一)高齡者健康操介紹 2. 認知訓練課程－記憶力圖形遊戲 3. 運動介入活動－核心及下肢訓練	李玉枝講 師
108/8/30 星期五 9:30-12:30	第 11 次	1. 健康老化－動動生活手冊及影片欣賞 (二) 2. 認知訓練課程－注意力大考驗 3. 運動介入活動－增強自身體能	李玉枝講 師
108/9/6 星期五 9:30-12:30	第 12 次	1. 「健康團起帆」＋參與長者後測 2. 運動介入活動－增強自身體能	官田