

# 耆齡運動課

## 免費體驗課程!

強化  
平衡

心肺  
訓練

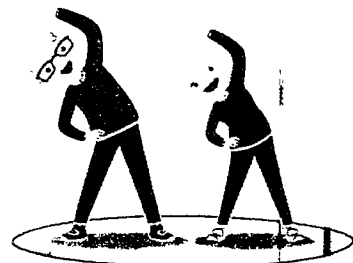
增強  
肌力

認知  
促進



力躍運動  
LI YAO POWER

由專業師資團隊授課



有  
氧  
運  
動

輕快音樂結合故事性  
動作設計。強化心肺  
能力、四肢肌力與協  
調性

肌  
力  
訓  
練

多元化運動教具使用，  
針對不同肌群進行動作  
訓練，有效預防跌倒

認  
知  
促  
進

搭配多元遊戲教材，  
有效促進腦部活動，  
延緩認知功能退化

### 課程資訊

日期：115年5月21日(四)

時間：早上09:00-10:30

地點：蓮潭里活動中心  
(臺南市善化區陽光大道239號)

歡迎社區民眾踴躍參加

請著運動服並攜帶運動毛巾與水壺

快來跟我們一起做運動顧健康!

蓮潭里辦公處

蓮潭社區發展協會

陳紫晶里長

李姿嫻理事長

# 敬邀