114 年「蛇麼攏賀・嚕來嚕賀」

長者活動存摺促進班

日期:114/3/5-114/7/9

地點:歸仁里活動中心(忠孝北路 221 號)

課程表:

堂次	日期	課程時間	課程名稱與內容	授課老師
1	3 月 5 日 (星期三)	09：00~10：30	報到、課程介紹 課前前測(椅子起坐 5 下秒數)	歸仁區衛生所 承辦人吳桂華
2	3 月 19 日 (星期三)	09：30~11：30	健康文旅—走讀紅瓦厝 (集合地點:全聯忠孝店)	紅瓦厝國小 許耿肇老師
3	4 月 2 日 (星期三)	10：00~11：00	1. 居家運動 2. 肌力訓練	蘇敬博 樂齡運動指導教練
4	4 月 16 日 (星期三)	14：00-15：30	參訪 黛克抗老化肌力訓練中心	黛克訓練中心 許哲綸教練
5	4 月 30 日 (星期三)	10：00~11：00	1. 居家運動 2. 肌力訓練	蘇敬博 樂齡運動指導教練
6	5 月 14 日 (星期三)	09：00~10：00	更年期講座	國泰護理之家 洪治萍護理長
7		10：00~11：00	1. 居家運動 2. 肌力訓練	蘇敬博 樂齡運動指導教練
8	5 月 28 日 (星期三)	09：00~10：00	肝炎講座	新樓醫院 趙寂鈴護理師
9		10：00~11：00	1. 有氧運動 2. 肌力訓練	蘇敬博 樂齡運動指導教練
10	6 月 11 日 (星期三)	09：00~10：00	銀髮飲食吃出活力	歸仁區衛生所 王丁熒營養師
11		10：00~11：00	1. 有氧運動 2. 肌力訓練	蘇敬博 樂齡運動指導教練
12	6 月 25 日 (星期三)	06:30-07:30	鐵馬道健走趣 (集合地點:紅瓦厝國小)	歸仁區衛生所 承辦人吳桂華
13	7 月 9 日 (星期三)	09:00-10:30	社區衛教主題宣導 課前後測(椅子起坐 5 下秒數)	歸仁區衛生所 承辦人吳桂華