

113 年長者健康促進課程

5月15日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 徒手上肢肌力訓練及伸展

5月17日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 徒手上肢肌力訓練及伸展

5月22日
下午 2-4 點

1. 食物九宮格+九宮格挑戰分組遊戲
2. 課程前測+握力檢測+肌少症與膝關節保護

5月24日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 徒手肩關節旋轉肌群訓練及伸展

5月29日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 靜態平衡訓練及伸展

5月31日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 靜態平衡訓練及伸展

6月5日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 上肢肌力訓練及伸展

6月7日
下午 2-4 點

1. 椅子有氧暖身+金曲有氧帶動
2. 下肢肌力訓練及伸展
3. 後測及結業

邀請 65 歲以上長者參加，名額有限，報名從速。

課程完訓全勤者將有豐富好禮喔

！報名專線：02-29825233 #315

三重區衛生所 李護理師 關心您~