

113 年長者健康促進課程

5月16日
上午9-11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21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23日
上午9-11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28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30日
上午9-11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3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6日
上午9-11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11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。

地點：台北橋市民活動中心

新北市三重區重新路1段1-1號

報名專線：02-29825233

三重區衛生所李護理師 關心您~