

社區長者健康促進課程表

順序	內容
第1次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相見歡+參與長者前測評估 2. 運動介入重點-坐姿運動
第2次	<ol style="list-style-type: none"> 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
第3次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康老化-口腔保健(搭配健口操) 2. 認知訓練課程-日常生活推理能力 3. 運動介入-坐姿動作
第4次	<ol style="list-style-type: none"> 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-坐姿動作
第5次	<ol style="list-style-type: none"> 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-坐姿動作
第6次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康老化-視力保健 2. 認知訓練課程-記憶力是什麼 3. 運動介入-坐姿動作
第7次	<ol style="list-style-type: none"> 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-站姿動作
第8次	<ol style="list-style-type: none"> 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
第9次	<ol style="list-style-type: none"> 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
第10次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康老化-動動生活手冊及影片(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
第11次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康老化-動動生活手冊及影片(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
第12次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「健康團啟帆」+健康行為後測 2. 運動介入活動-增強自身體能