動態體適能課程簡章

「1 2 3 4！2 2 3 4！……」跟著老師動起來!

伴隨著身體機能的退化，許多人漸漸降低運動的意願，因此為了延緩失智症長輩退化的速度，由專業師資帶領大家在安全的環境，透過隨手可得的工具，進行緩和的動態體適能，讓大家一起做到三動兩高․預防失智。

1. 主辦單位：社團法人台南市熱蘭遮失智症協會
2. 補助單位：臺南市公益彩劵盈餘分配基金
3. 活動時間：早上9：30-11：30
4. 活動地點：無障礙福利之家C棟1樓體適能室
5. 活動費用：免費
6. 參加對象：輕度失智症者或經評估可參與失智症者。
7. 備註：
8. 活動開始前會由協會人員協助測量血壓。
9. 家庭照顧者可以陪同參與。
10. 以可連續參加5次者為優先。
11. 名額有限，請盡早報名。
12. 報名方式：
13. 線上報名網址：<https://goo.gl/forms/ZsmosUhS3wELiTXf2>
14. 持報名表至本會(地址：臺南市東區林森路二段500號C棟1樓)或傳真(06)208-2405報名。

\*\* 填完表單後，請來電(06)208-6065確認報名完成! \*\*

1. 活動內容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **次數** | **日期** | **主 題** | **講師** |
| 1 | 1/30 | 初識相見歡、椅子暖身有氧與伸展 | 翁蔡如瑤 |
| 2 | 2/13 | 椅子暖身有氧、水啞鈴動動樂 |
| 3 | 2/27 | 椅子暖身有氧、水啞鈴動動樂 |
| 4 | 3/13 | 椅子暖身有氧、小彈力球捏捏樂 |
| 5 | 3/27 | 椅子暖身有氧、小彈力球捏捏樂 |
| 6 | 4/10 | 暖身起床操、自我介紹與傳球 | 曾小蘋 |
| 7 | 4/24 | 暖身起床操、球的遊戲 |
| 8 | 5/08 | 有氧運動、報紙遊戲 |
| 9 | 5/22 | 有氧運動、報紙遊戲 |
| 10 | 6/12 | 平衡訓練、手指操 |

動態體適能課程報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 |  |
| 連絡電話 |  | 年齡 |  |
| 聯絡手機 |  | 失智症程度 | □輕 □中 □其他 |
| 信箱 |  |
| 聯絡地址 |  |
| 報名場次 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **次數** | **日期** | **主題** | **勾選** |
| 1 | 1/30 | 初識相見歡、椅子暖身有氧伸展 |  |
| 2 | 2/13 | 椅子暖身有氧、水啞鈴動動樂 |  |
| 3 | 2/27 | 椅子暖身有氧、水啞鈴動動樂 |  |
| 4 | 3/13 | 椅子暖身有氧、小彈力球捏捏樂 |  |
| 5 | 3/27 | 椅子暖身有氧、小彈力球捏捏樂 |  |
| 6 | 4/10 | 暖身起床操、自我介紹與傳球 |  |
| 7 | 4/24 | 暖身起床操、球的遊戲 |  |
| 8 | 5/08 | 有氧運動、報紙遊戲 |  |
| 9 | 5/22 | 有氧運動、報紙遊戲 |  |
| 10 | 6/12 | 平衡訓練、手指操 |  |

 |