

106 年度臺南市社區照顧關懷據點多元健康促進課程培訓計畫-3

壹、計畫目的：為落實社區照顧關懷據點健康促進活動多元性與促進高齡長者身心靈的活化，達成預防照顧服務之目標，故於 106 年度辦理據點志工培訓計畫，提升據點的活躍性與豐富性。

貳、實施期程：106 年 10 月 27 日、11 月 2 日、11 月 3 日共計 3 場

參、主辦單位：臺南市政府照顧服務管理中心

肆、參與對象：據點主責健康促進之活動人員及工作人員等約 360 人次。

伍、課程內容：

時間	內容	時數
08：40-09：00	報到時間	
09：00-10：30	牽手「踏」步趣-方塊踏步運動	1.5 小時
10：30-10：40	休息時間	
10：40-12：10	不老青春逗陣走-活躍老化慢運動	1.5 小時

陸、活動場次、日期、地點：

梯次	日期	開放報名員額	上課地點	地址
一	10/27 (星期五)	120	善化區多功能活動中心	臺南市善化區進學路 150 號
二	11/2 (星期四)	120	北區大豐里活動中心	臺南市北區武聖路 315 號
三	11/3 (星期五)	120	佳里區六里聯合活動中心	臺南市佳里區信義一街 390 號

*各場次課程期間依上述安排，如講師時間、地點等有所變動，將彈性調整課程順序，以實際執行為主。

一、報名方式：

(一) 各場次報名日期至 10 月 20 日或額滿為止。

(二) 本課程一律採線上報名，請逕至臺南市政府照顧服務管理中心網頁課程報名處報名，網址：<http://ltc.tainan.gov.tw/>。

(三) 活動期間如遇臺南市發布天然災害停止上班及上課情形，活動即順延擇日辦理；請依行政院人事行政總處發布公告為準。

柒、經費概算:略

捌、經費來源:略

玖、預期效益:

一、透過學習方塊踏步運動，來訓練長輩平衡能力、肌肉與神經系統反射能力及下肢肌力，降低跌倒機率。

二、活動過程中，與他人互相搭配分享，皆能提昇長輩與他人互動的機會，增進情感交流，提供一個友善社交網絡平台。

拾、本計畫未盡事宜處，宜適時修訂之。