

徵求 **全方位營養活力啟動讚** 延緩失能課程參與長者！

主辦單位：吉紅本屋 指導單位：桃園市政府衛生局

協辦單位：八德區福德里辦公處、台灣大學護理學系、桃園市住宅及都市更新中心


本計畫經費由衛生福利部長照服務發展基金支應，含身體功能檢測及教材全程免費

親愛的朋友：歡迎熱心的您擔任我們的「課程參與員」！

連續 12 週的週五下午上課 2 小時，做點心、做手藝、加上運動，一起變健康，一起幫助老師教得更好，讓課程更貼近大家需要！

時間：114 年 6 月 6 日到 8 月 22 日（星期五）下午 2 點到 4 點

地點：建德路 101 號（八德一號社會住宅 1 樓建德市民活動中心）

 **名額有限，請踴躍報名！**

【報名資料】

姓名：_____

出生年月日：_____（須為民國 49 年(含)前出生）

聯絡電話/手機：_____

居住里別：_____

我同意課程填寫問卷、進行身體體適能測驗供衛生局進行課程成效評估

有上課經驗 願意分享想法 喜歡幫忙的您，最適合！

請將填妥的資料交給現場工作人員，謝謝您的參與！

如有疑問歡迎加入吉紅本屋 line 詢問 @hy520

吉紅本屋 | 12 週全方位營養活力啟動讚-健康活力課程表

📍上課時間：每週五下午 2 點到 4 點

📍上課地點：建德路 101 號(八德一號社會住宅 1 樓建德市民活動中心)

📍課程期間：6/6~8/22 (共 12 週)

週次	日期	主題	精彩內容一覽
第 1 週	6/06	健康評估與管理	握力/TUG/營養評估
第 2 週	6/13	水分補充與中暑預防	鳳梨氣泡飲 DIY 防中暑
第 3 週	6/20	口腔健康與咀嚼能力	牙菌斑顯示，認識桃園假牙補助
第 4 週	6/27	消化健康與咀嚼技巧	黃金泡菜、認識六大類食材
第 5 週	7/04	鈣質攝取與骨骼健康	高鈣飲 DIY，預防骨質疏鬆
第 6 週	7/11	血糖管理與食品選擇	看食品標示，控糖從日常做起
第 7 週	7/18	吞嚥訓練與護眼運動	食物質地調整、吞嚥訓練
第 8 週	7/25	香氣與食慾激發	認識香料與進食技巧
第 9 週	8/01	色香味感官刺激	蔬菜切色不變暗、減鈉技巧
第 10 週	8/08	社交互動與合作體驗	堅果海苔脆片
第 11 週	8/15	傳家食譜與記憶手作	製作自己的傳家食譜拼貼
第 12 週	8/22	成果發表與生命回顧	製作生命故事書，留下美好回憶

📌 報名專線：請加入 line @hy520 後留言

📌 名額有限，歡迎踴躍參加！

📌 本課程免費參與，適合 65 歲以上長者或 55 歲以上原住民長者