

臺中市106年度推動社區整體照顧模式計畫 社區民眾健康促進活動課程



腦力 體力 大躍進



腦力舒心 舞動活力

離開沙發 擁抱健康

👉 活動特色：肌力強化運動、生活功能重建訓練、
認知促進社會參與

👉 活動日期：民國106年10月20日~12月8日

👉 活動時間：每周五 上午 09:30~11:00

👉 活動地點：福林里 土地公廟埕(西屯區 福科國中旁)
西屯區 福林路331號



周次	日期	課程內容
第一周	10/20	記憶力去哪兒了? 認知活動-水果大王來報到
第二周	10/27	腦動? 腦洞? 動動腦、動動手-數字接龍
第三周	11/3	"好食" 習慣是? 記憶沒煩惱-自己動手做
第四周	11/10	擊退Blue大黑狗!! 認知活動-手動嘴不動
第五周	11/17	藥、不藥? 認知活動-我是漫畫王
第六周	11/24	超級星光大道~ 拒當忘詞王-金曲歌王大挑戰
第七周	12/1	記憶力回來了!! 記憶力活動-桌遊
第八周	12/8	千杯不倒! 手眼協調誰是疊杯王

課程報名專線：04-24521277 王社工

主辦單位：天主教曉明社會福利基金會 西屯區整合型服務中心

協辦單位：東海大學運健學程、福林里里長辦公室、
福瑞社區發展協會、福林里土地公廟