



高雄市立聯合醫院社區整體照顧服務

# 復活堂康健俱樂部



## 113 年 04-06 月(期)課程簡章及報名表

- 活動對象：年滿 65 歲以上長輩
- 指導單位：高雄市政府衛生局
- 活動地點：信義會左營復活堂教會(高雄市左營區左營大路 6 巷 71 號)
- 課程簡章：請直接勾選要報名的課程

| 勾選 | 編號 | 課程名稱   | 課程時間  | 授課老師 | 名額 | 費用         |
|----|----|--|---|------|----|------------|
|    | A  | <p><b>"享壽健康"</b><br/>(預防及延緩失能課程)</p> <p>訓練核心肌群的穩定，搭配彈力帶的使用，增加肌肉力量。</p> <p>搭配有氧運動，增強心肺耐力。</p> <p>收操拉筋，讓身體更加柔軟有彈性。</p>                                     | <p>—</p> <p>上午<br/>09:30-11:30<br/>(共 12 堂)</p> | 劉德文  | 15 | 600<br>元/期 |
|    |    | <p><b>生活花藝美學/<br/>社區健康講座</b><br/>(每月 1 次)</p> <p>通過園藝、手作活動，發揮植物的療癒力量。</p> <p>藉由實際接觸和運用園藝材料，從而達至預定的治療目標，例如紓解壓力、復健心靈、促進社交、情緒、小肌肉訓練、認知訓練、專注力恢復、精神健康等好處。</p> |   |      |    |            |