

一起共享親情時光，動出健康新生活！

# 萬歲爺奶奧運會

【報名對象】：社區長輩、家屬、居民

【活動內容】：

1. 趣味競賽：團康活動，展現合作與活力！
2. 親子互動：一家人同樂，共創美好回憶！
3. 精緻午餐：與親友共享幸福滋味！



**2024.**  
**08.07**  
AM 0900-1200

報名聯絡窗口：  
聯繫人：傅琮恩 小姐  
電話：07-6622127  
AM 0900-PM1600

主辦單位：糖廠社區發展協會  
協辦單位：富邦人壽高權通訊處  
贊助單位：富邦慈善基金會

# 火力全開旗聚同樂會

2024.10.08

【報名對象】：社區長輩

【活動內容】：

0900-1000 長輩才藝表演

1000-1100 延緩失能團康活動

1100-1200 分享喜悅與點心時光



**2024.**  
**10.08**  
AM 0900-1200

報名聯絡窗口：  
聯繫人：傅琮恩 小姐  
電話：07-6622127  
AM 0900-PM1600

主辦單位：糖廠社區發展協會  
協辦單位：富邦人壽高權通訊處  
贊助單位：富邦慈善基金會



# 2024/10

本月目標：整合力量、平衡與耐力，生活情境動作

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		<b>1</b> <b>功能性</b> • 提水壺 • 轉體動作	<b>2</b> <b>綜合運動30分</b> • 8字形步行，提升方向變換能力 • 加入步行中棒球或傳球，訓練注意力與手眼協調	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <b>重陽節</b> • 合併生日會	<b>9</b> <b>功能性30分</b> • 提水壺 <b>10</b> 下 組， <b>5</b> 組 • 轉體動作 <b>10</b> 下 組， <b>5</b> 組 • 上下階梯 <b>10</b> 下 組， <b>5</b> 組	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> <b>體適能</b> • 後側	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		



# 2024/09

本月目標：提升肌肉力量與耐力，增加運動強度

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
休息日		體適能	上肢肌力30分		休息日	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>中測</li> <li>上肢肌力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用水壺：肩部推舉、手臂屈伸</li> <li>使用毛巾：背部訓練(坐姿划船)</li> </ul>			
8	9	10	11	12	13	14
休息日		肌力運動	下肢肌力30分		休息日	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>下肢肌力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>椅子起立坐下10下 組, 5組</li> <li>側抬腿、站姿後踢腿, 10下 組, 5組</li> </ul>			
15	16	17	18	19	20	21
休息日		上肢及下肢肌力30分				休息日
22	23	24	25	26	27	28
休息日		心肺	基礎心肺運動30分		休息日	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>韻律舞蹈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>音樂節奏行走 (加入前進與側向步伐)</li> <li>站姿開合跳10下 組, 5組合</li> <li>原地踏步擺手50步 組, 5組</li> </ul>			
29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>強化階段</li> </ul>				
休息日		<ul style="list-style-type: none"> <li>居家運動</li> <li>休息日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>實體授課</li> <li>活動舉辦</li> </ul>			

# 2024/08



本月目標：熟悉基本動作，提升柔軟度與基礎力量

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>● <b>基礎運動階段</b></p> <p>● 居家運動 ● 實體授課</p> <p>● 休息日 ● 活動舉辦</p>				1	2	5
				課程說明		
				● 居家運動教學		
				● 說明體適能的重要		
4	5	6	7	8	9	10
	柔軟度練習30分		奧運會	體適能		
	● 頸部、肩膀、腰部、腿部的拉伸			● 前測		
	● 動態伸展與靜態伸展					
11	12	15	14	15	16	17
		核心&平衡	基礎心肺運動30分			
		● 基礎平衡訓練	● 行走練習：原地抬膝走路，速度漸進			
		● 核心啟動：Glute Bridge	● 附加手臂擺動，提升心率			
18	19	20	21	22	25	24
	柔軟度拉伸			基礎心肺		
	● 頸部、肩膀、腰部、腿部的拉伸			● 行走練習：原地抬膝走路，速度漸進		
	● 動態伸展與靜態伸展			● 附加手臂擺動，提升心率		
25	26	27	28	29	30	31
		核心&平衡	基礎心肺運動30分			
		● 基礎平衡訓練	● 站姿開合跳10下 組，5組合			
		● 核心啟動：Glute Bridge	● 原地踏步擺手50步 組，5組			