

屏東縣屏東市大洲社區發展協會照顧關懷據點

108年9月 活動時刻表

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
8:30 9:30	報到 健康管理 (量血壓)	報到 健康管理 (量血壓)	報到 健康管理 (量血壓)	報到 健康管理 (量血壓)	報到 健康管理 (量血壓)	OFF	報到 健康管理 (量血壓)	
9:30 11:30	延緩失能 健康促進 活動-老夥伴 開心玩	09:30-10:00 健康操	09:30-10:30 氣功健身 運動十七法	09:30-10:30 樂齡肌力 體能課	09:30-10:00 樂齡有氧健 康操、毛巾操		健康促 進活動	
		10:00-11:00 樂齡廚房	10:30-11:30 懷舊音樂欣 賞、樂齡桌遊	10:30-11:30 懷舊音樂欣 賞、樂齡桌遊	10:00-11:30 樂齡桌遊			
11:30 12:00	集中用餐						OFF	集中 用餐
12:00 14:00	長輩午休 場地整理 行政業務	長輩午休 場地整理 行政業務	長輩午休 場地整理 行政業務	長輩午休 場地整理 行政業務	長輩午休 場地整理 行政業務		OFF	
14:00 15:30	高齡 樂活運動	曼陀蘿 繪畫	樂齡桌遊	懷舊 電影欣賞	樂齡桌遊			
15:30 16:30	文書處理	文書處理	文書處理	文書處理	文書處理			

歡迎各位長輩們共襄盛舉~一同來參加~