

翻轉萬華

不當宅長者 銀友樂活趣

日期：112年6月16日至9月13日

時間：下午2:00-4:00(請於下午1:30報到)

免費

地點：龍山文創基地展演廳

(臺北市萬華區西園路一段145號B2，請搭乘龍山地下街5號出入口手扶梯)

報名資格：社區居民(名額限制30位)

報名方式：採電話報名02-23033092轉6762陳小姐



| 課程日期 | 課程名稱 | 內容 | 講師姓名 |
|----------|-----------------|---|------------|
| 6月16日(五) | 好好照顧老身 | 但願老者能為，老后要能動，才能像英國伊莉莎白女王福壽雙全，康寧圓滿一生，就由運動及飲食著手 | 廖佑霖 理事長 |
| 7月14日(五) | 全穀營養呷健康 憶起幸福 | 認識全穀三要素及其重要性及預防失智之飲食原則 | 邱淑娟 營養師 |
| 8月1日(二) | 樂活有氣一起動！ | 坐姿站姿有氧運動、簡易肌力平衡訓練及舒壓伸展 | 何家驊 講師 |
| 8月16日(三) | 別讓老本被偷走 | 尊嚴老化，老本不可少，尚書洪範中的五福「富、壽、康寧、脩好德、考終命」，「富」排第一。邀請會計師以實際案例說明理財有關遺產稅、贈與財產如何規劃 | 朱建州 會計師 |
| 9月13日(三) | 啡比尋常 手沖咖啡香 | 利用在地特色，聘請咖啡師以手沖促進人際互動交流 | 洪維鴻 講師 |