



108年推動公共圖書館多元閱讀推廣計畫樂齡講座

# 享受樂齡

# 生活講座

活動日期	講座主題	活動內容	講師
<b>10/6</b> (星期日)早上9~11	1.失智症之趨吉避凶 2.樂齡有氧	1.認識預防失智症。 2.教導長輩進行有氧運動。	張玉玲 護理師 林奕霖 體能教練
<b>10/13</b> (星期日)早上9~11	1.骨質疏鬆之預防保健 2.樂齡增肌	1.認識預防骨質疏鬆。 2.教導長輩進行強化肌力運動。	張玉玲 護理師 吳柏儒 體能教練
<b>10/20</b> (星期日)早上9~11	1.預防肌少症 2.認識彈力帶	1.認識預防肌少症。 2.教導長輩如何使用彈力帶進行肌力訓練。	陳玉婷 營養師 林祐園 物理治療師
<b>10/26</b> (星期六)早上9~11	1.如何選好油 2.認識抗力球	1.教導長輩如何使用正確的食用油。 2.教導長輩如何使用抗力球進行肌力訓練。	陳玉婷 營養師 林祐園 物理治療師



## 活躍老化新概念

好的運動、好的營養與好的情緒，都有助於身心健康。

參加對象：年滿55歲以上或有興趣參與活動的長輩們  
預計每場100人，共計400人次。

活動地點：羅東鎮立圖書館（李科永圖書館）三樓階梯視聽館

報名日期：即日起開始受理報名額滿為止

報名地點：羅東鎮立圖書館（羅東鎮純精路一段88號）

洽詢電話：**03-9572505**

指導機關：教育部

主辦單位：羅東鎮公所、羅東鎮民代表會

承辦單位：羅東鎮立圖書館、

仁愛圖書館



## 羅東鎮立圖書館「享受樂齡生活講座」報名表

姓名	性別	出生日期	身分證字號	連絡電話
				家： 手機：
住址				
參加場次 ✓	<input type="checkbox"/> 10/6	<input type="checkbox"/> 10/13	<input type="checkbox"/> 10/20 (星期日) 早上9~11時	<input type="checkbox"/> 10/26 (星期六) 早上9~11時