

115年臺中市

# 享齡健康力計畫

一起學!!  
一起老, 一起好

自癒力教室

好友伴活動

55+健康生活課程

**自癒力教室** 簡單實用的健康妙方, 讓每天都更有力量!

**好友伴活動** 一起學、一起走、一起動, 陪伴彼此不孤單!

**55+健康生活課程** 多元學習, 從運動到健康識能, 打造健康又自在的熟齡日常!

55歲以上

臺中市民皆可參加

## 享齡健康力課程內容

### 自癒力教室 讓健康從內而外煥發活力

- 專業講師帶領, 結合多元主題課程, 認識自癒力對身心健康的影響。
- 課程內容涵蓋均衡飲食、運動、日常保健習慣、動腦刺激(桌遊)及人際互動。
- 小班制教學, 每班15-20人, 每堂課2小時, 共計6堂課。
- 完成課程後, 可銜接參與「享齡好友伴活動」, 持續交流與學習。



均衡飲食



多元運動



口腔保健



養生習慣



動腦刺激



人際互動

### 55+健康生活課程 打造自在又安心的熟齡日常

- 依中高齡族群需求規劃多元健康生活主題, 課程內容貼近生活、實用易學。
- 課程主題包含健康管理、生活知能、運動保健、數位生活應用、人際互動與靈性關懷。
- 採單元式或系列式課程進行, 每堂課2小時, 依課程規劃安排上課堂次。
- 鼓勵學員持續參與課程與社會互動, 提升自主生活能力與生活品質。

## 好友伴活動

### 有伴同行·健康不孤單

- 小團體形式進行, 促進學員之間的交流、陪伴與互相支持。
- 透過共學、分享、走讀及生活實踐活動, 深化課程所學, 培養健康生活習慣。
- 在陪伴中建立連結, 讓學習不因課程結束而中斷, 一起學老、共老。
- 主題包含: 健康生活與居住、社會參與與學習、休閒育樂與科技、長期照顧與醫療、財務保障與法律。



健康生活與居住



社會參與與學習



休閒育樂與科技



長期照顧與醫療



財務保障與法律

立即報名!!



FB粉絲專頁



官方LINE



個人報名



合作單位報名

課程詳情請至「享齡健康力粉絲專頁」或官方LINE查詢  
活動日期 | 即日起至115/11/30名額有限, 快加入我們!  
報名專線 | 04-23761221 #106、#141  
歡迎社區夥伴、民間企業、機構團體、協會申請開課  
或民眾自行揪團來+1!

主辦單位 |



臺中市政府 | 社會局  
Social Affairs Bureau  
Taichung City Government

承辦單位 |



甘霖基金會  
As a family, we care.  
臺中市西區大全街12號  
電話: 04-23761221

廣告