

香光志願服務隊【樂齡學堂成果】

辦理組別	樂齡學堂	參加人數	50 人
活動名稱	【香光據點】樂齡學堂 悅動金頭腦		
辦理情形概述： 紫竹林 113 年樂齡學堂課程，長輩們來香光據點，活化肢體功能及體能，增加大腦活動的機會，學習到身體可以透過體適能運動，達到不同目的訓練，例如平衡、肌力、有氧和伸展等動作。我們的頭腦也可以做體操喔！大腦的體操就是認知訓練。 例如「悅動金頭腦」的課程，是預防及延緩失能失智，除了在團體中給予適當的體適能運動外，也透過不同的活動教具在指導員的帶領下，以遊戲的方式達到認知訓練的目的。 祈願香光據點樂齡學堂學員快樂學習忘記年齡，身心安樂「龍總好」！			
活動成效自評： 1. 活動意義性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳 2. 活動互動性： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳 3. 內容豐富度： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳 4. 整體評價： ☒優 ☐良好 ☐可 ☐尚可 ☐不佳			
照片說明：肢體伸展與律動		照片說明：肢體伸展與律動	
			
照片說明：肢體伸展與律動		照片說明：快樂服務 快樂學習	



照片說明：動動手~字卡遊戲



照片說明：繪畫成果



照片說明：學習摺紙



照片說明：學習手沖咖啡

