

臺北市府體育局 函

機關地址：10553臺北市松山區南京東路4段10號

承辦人：楊茜惠

電話：25702330分機6128

傳真：25786504

電子信箱：tms_nadia@mail.taipei.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國106年10月2日

發文字號：北市體全字第10630960301號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：原函影本及報名訊息1份

主旨：有關財團法人台北市中華基督教青年會訂於106年10月22日假臺北市士林運動中心辦理「EAYUN國際照護預防高級指導員研習會」，請協助週知並鼓勵所屬踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、依據財團法人台北市中華基督教青年會106年9月25日北青總字第122號函辦理。
- 二、旨揭活動有助提升認識中高齡者照護研習需求，促進活躍老人的運動防護及照顧，請協助轉知公告活動訊息並鼓勵所屬踴躍參與。

正本：公私立大專院校、臺北市府社會局、臺北市中山運動中心、臺北市北投運動中心、臺北市中正運動中心、臺北市南港運動中心、臺北市萬華運動中心、臺北市士林運動中心、臺北市內湖運動中心、臺北市信義運動中心、臺北市松山運動中心、臺北市大同運動中心、臺北市大安運動中心、臺北市文山運動中心

副本：財團法人台北市中華基督教青年會

106/10/02
13:38:33
電子印章

總收文 106/10/02



EAYUN國際照護預防高級指導員研習會

研習主題：	活躍老化 健康100-以日本YMCA之高齡者照護預防指導為例		
研習目的：	1. 透過研習活動了解活躍的中高齡者在運動課程中的獨特需求。 2. 提升運動機能、口腔機能、理解失智症及提升機能的重點。 3. 學習對中高齡者的健康促進活動指導觀念與技巧。		
日期時間：	10月22日 (日) 9:00~17:00		
活動地點：	臺北市士林運動中心 (臺北市士商路一號)		
指導單位：	臺北市政府體育局		
主辦單位：	亞太福利人材培育協會 (東亞YMCA城市網絡)		
承辦單位：	台北YMCA、臺北市士林運動中心		
研習費用：	本研習會費用每人1,000元將由台北YMCA社會服務部委員會全額補助		
報名方式：	將提供一組網址連結，請於收到後點入網址，完成填寫報名表後送出即可		
時間	內容		
08:30~09:00	報到時間 (按報名編號報到及領取資料)		
09:00~09:30	* 開場及介紹貴賓 * 長官致詞		
09:30~10:30	一、照護預防概論 平均壽命與健康壽命 ~ 人生的最後10年 您想怎麼活 ~ 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】		
10:30~10:40	休息		
10:40~12:00	二、提升運動機能的重點 ①強化下肢肌力 ②提升平衡感 ③提升柔軟度 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】		
12:00~13:30	午餐、休息(請依指示在教室用餐)		
13:30~15:20	三、提升口腔機能的重點 ①維護口腔健康的重點 ②提升口腔機能向上的效果 ③提升維護口腔機能之計劃 ④口腔機能測定的重點 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】		
15:20~15:30	休息		
15:30~17:00	四、理解失智症· 提升機能的重點 ①理解失智症 ②輕度失智 ③何謂認知機能改善活動 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】		