



多元樂齡社區健康促進活動(吳沙社區)

時間：2025-10-27 ~ 2025-11-14

地點：宜蘭縣吳沙社區活動中心

本次多元樂齡社區健康促進活動，約 30 名長者參加，透過豐富、有趣的課程體驗不同的身心靈活動。

從打擊樂中認識多樣樂器，感受節奏帶來的愉悅；在蝶谷巴特麻布袋製作中，大家發揮創意，完成獨一無二的手作作品；「蝴蝶飛呀飛」的繪畫活動，更讓參與者在色彩中放鬆心情，提升想像力與專注力。

活動亦融入 123 毛巾操與擦板得分等動作訓練，幫助長者減少關節僵硬、提升肢體靈活度，同時維持手眼協調與反應能力。

多元化的課程讓長者在愉快的互動中強化身體機能，也促進了社區間的交流與活力。



10/27 樂活打擊樂



11/3 123 毛巾操



11/10 蝴蝶飛呀非



11/14 擦板得分