

最新社區飲食活動通知-6月場次(總表)

*依序按照場次辦理日期刊登，最新日期在最上面

編號	主題
1	108年06月26日(三) 優質蛋白好肌力
2	108年06月26日(三) 繽紛料理我最行
3	108年06月25日(二) 養肌樂齡，好食力
4	108年06月25日(二) 超人氣好食肌料理
5	108年06月24日(一) 繽紛料理我最行
6	108年06月21日(五) 養肌樂齡，好食力
7	108年06月20日(四) 養肌樂齡，好食力
8	108年06月19日(三) 樂齡慢病我不怕
9	108年06月19日(三) 健康調味我最懂
10	108年06月18日(二) 翻轉衰弱症
11	108年06月17日(一) ~健康之道~為自己做營養管理
12	108年06月17日(一) 健康餐盤大搜密
13	108年06月14日(五) 我的餐盤健康操
14	108年06月14日(五) 翻轉衰弱症
15	108年06月14日(五) 健康餐盤大搜密
16	108年06月13日(四) 我的餐盤健康操
17	108年06月13日(四) 養肌樂齡，好食力
18	108年06月13日(四) 我的餐盤健康操
19	108年06月13日(四) 樂齡慢病我不怕
20	108年06月12日(三) 健康飲食我最讚
21	108年06月12日(三) 我的餐盤健康操(運動)
22	108年06月06日(四) 超人氣好食肌料理
23	108年06月04日(二) 吃出營養留住記憶
24	108年06月04日(二) 養肌樂齡，好食力

最新社區飲食活動通知-6月場次(細項)

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月26日	14:00-15:00	優質蛋白好肌力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白與肌力 3. 優質蛋白我會選
合辦單位：	北投文化基金會			
上課地點：	臺北市北投社區大學 503 教室(112 台北市北投區中山路 5 之 12 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
------	----	------	----	------

108年06月26日	10:00-11:30	繽紛料理我最行	營養師	簡單健康美味餐點
合辦單位：	南港區健康服務中心、仁福里辦公處			
上課地點：	仁福里辦公處(臺北市南港區福德街443號1樓)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月25日	10:20-11:20	養肌樂齡，好食力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白質選擇及份量 3. 可自我執行營養不良篩檢
合辦單位：	士林區健康服務中心、幸福名山社區發展協會			
上課地點：	幸福名山社區發展協會(臺北市士林區雨聲街68號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月25日	09:30-11:30	超人氣好食肌料理	營養師	製作簡單又美味高蛋白料理
合辦單位：	萬華區健康服務中心			
上課地點：	萬華區健康服務中心2樓多功能教室(臺北市萬華區東園街152號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月24日	09:30-11:30	繽紛料理我最行	營養師	簡單健康美味餐點
合辦單位：	南港區健康服務中心、臺北市後山埤文化發展協會			
上課地點：	臺北市後山埤文化發展協會(臺北市南港區聯成里東新街91號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月21日	13:00-14:00	養肌樂齡，好食力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白質選擇及份量 3. 可自我執行營養不良篩檢
合辦單位：	社團法人臺北市歐伊寇斯社區關懷協會			
上課地點：	社團法人臺北市歐伊寇斯社區關懷協會(臺北市大同區延平北路二段60巷2號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月20日	11:00-12:00	養肌樂齡，好食力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白質選擇及份量 3. 可自我執行營養不良篩檢

合辦單位：	臺北市政府衛生局
上課地點：	大有里辦公處(臺北市大同區民樂街 179 號)

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 19 日	15:20-16:20	樂齡慢病我不怕	營養師	慢性疾病控制目標與飲食原則
合辦單位：	臺北市立聯合醫院仁愛院區			
上課地點：	臺北市立聯合醫院仁愛院區(臺北市大安區仁愛路 4 段 10 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 19 日	14:00-15:00	健康調味我最懂	營養師	1. 自我營養風險篩檢 2. 遠離新陳代謝症候群 3. 少少油鹽糖標準 4. 營養標示大解析
合辦單位：	北投文化基金會			
上課地點：	臺北市北投社區大學 503 教室(112 台北市北投區中山路 5 之 12 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 18 日	10:30-11:20	翻轉衰弱症	營養師	1. 衰弱症評估方法 2. 自我檢測衰弱症
合辦單位：	松山區健康服務中心、財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會			
上課地點：	財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會(臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 17 日	10:30-11:30	~健康之道~為自己 做營養管理	營養師	1. 說明營養與健康管理的重要性與營養不良的危險性 2. 說明營養不良風險篩檢表，以及自我執行篩檢的方法
合辦單位：	南港區健康服務中心、臺北市後山埤文化發展協會			
上課地點：	臺北市後山埤文化發展協會(臺北市南港區聯成里東新街 91 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 17 日	09:30-10:30	健康餐盤大搜密	營養師	1. 六大類的食物分類 2. 我的餐盤 6 口訣

合辦單位：	南港區健康服務中心、臺北市後山埤文化發展協會
上課地點：	臺北市後山埤文化發展協會(臺北市南港區聯成里東新街 91 號)

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 14 日	10：30-11：30	我的餐盤健康操	運動教練	1. 有氧運動及肌力運動 2. 我的餐盤健康操帶動跳
合辦單位：	士林區健康服務中心			
上課地點：	芝山岩區民活動中心(士林區雨聲街 68 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 14 日	09：30-10：30	翻轉衰弱症	營養師	1. 衰弱症評估方法 2. 自我檢測衰弱症
合辦單位：	士林區健康服務中心			
上課地點：	芝山岩區民活動中心(士林區雨聲街 68 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 14 日	10：00-11：00	健康餐盤大搜密	營養師	1. 六大類的食物分類 2. 我的餐盤 6 口訣
合辦單位：	信義區健康服務中心			
上課地點：	信義區健康服務中心 1 樓(臺北市信義區信義路 5 段 15 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 13 日	10：30-11：30	我的餐盤健康操	運動教練	1. 有氧運動及肌力運動 2. 我的餐盤健康操帶動跳
合辦單位：	萬華區健康服務中心			
上課地點：	萬華區健康服務中心 2 樓多功能教室(臺北市萬華區東園街 152 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108 年 06 月 13 日	09：30-10：30	養肌樂齡，好食力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白質選擇及份量 3. 可自我執行營養不良篩檢
合辦單位：	萬華區健康服務中心			
上課地點：	萬華區健康服務中心 2 樓多功能教室(臺北市萬華區東園街 152 號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月13日	10:30-11:30	我的餐盤健康操	運動教練	1. 有氧運動及肌力運動 2. 我的餐盤健康操帶動跳
合辦單位：	士林區健康服務中心			
上課地點：	天和里長者關懷站（臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓）			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月13日	09:30-10:30	樂齡慢病我不怕	營養師	慢性疾病控制目標與飲食原則
合辦單位：	士林區健康服務中心			
上課地點：	天和里長者關懷站（臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓）			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月12日	14:00-15:00	健康飲食我最讚	營養師	1. 健康體位好重要 2. 食物分類與意涵 3. 健康餐盤 slogan
合辦單位：	北投區健康服務中心、北投文化基金會			
上課地點：	臺北市北投社區大學 503 教室(臺北市北投區中山路5之12號)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月12日	10:00-11:30	我的餐盤健康操	運動教練	1. 有氧運動及肌力運動 2. 我的餐盤健康操帶動跳
合辦單位：	南港區健康服務中心、仁福里辦公處			
上課地點：	仁福里辦公處(臺北市南港區福德街443號1樓)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月06日	10:00-12:00	超人氣好食肌料理	營養師	製作簡單又美味高蛋白料理
合辦單位：	士林區健康服務中心			
上課地點：	葫東區民活動中心（臺北市士林區中正路589號）			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月04日	14:00-16:00	吃出營養留住記憶	營養師	失智症狀及飲食原則
合辦單位：	松山區健康服務中心、松山老人服務暨日間照顧中心			
上課地點：	松山老人服務暨日間照顧中心(健康路317號一樓大教室)			

活動日期	時間	課程主題	講師	課程大綱
108年06月04日	10:00-12:00	養肌樂齡，好食力	營養師	1. 認識肌少症 2. 優質蛋白質選擇及份量 3. 可自我執行營養不良篩檢
合辦單位：	臺北市立聯合醫院陽明院區			
上課地點：	芝山生活家(臺北市士林區德行東路203巷2號)			