

大學里 113 年七月份資訊公告



☺訊息一 大學里銀髮樂齡健康課程

日期	星期	時間	活動名稱	活動地點
7/4	四	9:30 ~ 11:30	預防失智 + 循環式肌力訓練 + 共餐	真理堂一樓
7/11	四	9:30 ~ 11:30	認知訓練 + 彈力甜甜圈硬舉 + 共餐	真理堂一樓
7/18	四	9:30 ~ 11:30	健口操 + 抓握能力訓練 + 共餐	真理堂一樓
7/25	四	9:30 ~ 11:30	居家簡易重量訓練 + 全身間歇運動 + 共餐	真理堂一樓

☺訊息二 「呷全穀 顧健康+俄羅斯旅遊美食分享」，敬請踴躍參與。
活動時間: 7/2(週二)下午 14:30 ~ 17:00
活動地點: 真理堂一樓。

☺訊息三 「用健走杖運動 打敗肌少症」第二梯次
日期:7/6(週六)上午 9:00 ~ 11:00
地點:真理堂一樓，已報名者，當日請提早 10 分鐘報到。

☺訊息四 「大學里全里戶外加強大消毒」~人、車及寵物請勿靠近。
時間:7/9(週二)上午 8:00 ~ 10:00
(遇雨延期，如需特別加強請事先告知)。

☺訊息五 「益智桌遊真好玩」，敬請踴躍參加。
活動時間:7/15(週一)上午 9:30 ~ 11:30
活動地點:真理堂一樓。

☺訊息六 113 年軍民聯合防空萬安 47 號演習，本次實施車輛、行人、
燈火管制，聽聞防空警報聲響及接獲手機演習簡訊勿恐慌!
時間:7/23(週二)下午 13:30 ~ 14:30

☺訊息七 社區「綠色生活圈」七月份系列活動(詳見另紙海報)。

☺訊息八 「阿公阿嬤歡喜來運動」七月份系列活動(詳見另紙海報)。

大學里里長 吳沛璇 敬啟