

記憶樂遊遊課程

歡迎來電
報名!

還在煩惱記性不好、忘東忘西的怎麼辦嗎？來上記憶樂遊遊課程就對啦！

課程中我們將請來專業心理師及桌遊老師來為您介紹癲癇與大腦記憶的關係，並從桌遊遊戲中的小技巧瞭解如何增強自己的記憶。如果您有心動，請立即向我們報名參與課程唷！

指導單位：社團法人中華社會福利聯合勸募協會

主辦單位：社團法人台南市癲癇之友協會

活動時間：104年3月07日至04月11日，每週六上午9：30~11：30

活動地點：台南市東區裕農路308號8樓之3

日期	時間	主題	課程講師
03/07	09:30~11:30	桌遊介紹	許永清老師－桌上遊戲認證講師
03/14	09:30~11:30	記憶桌遊	
03/21	09:30~11:30	癲癇與記憶 (一)	周鈺翔老師－台南上善心理治療所特聘講師
03/28	09:30~11:30	癲癇與記憶 (二)	廖聆岑老師－成功大學心輔組臨床心理師
04/04	09:30~11:30	桌遊分享	社工員
04/11	09:30~11:30	分享與回饋	周鈺翔老師－台南上善心理治療所特聘講師

樂活瑜珈

歡迎來電
報名!

現代人的生活，被壓力、煩惱、緊張所壟罩，長期下來累積許多的負面情緒，身體也漸漸失去控制，本課程的瑜珈教學以現代人最需要的「放鬆」為訴求，帶領學員一起放鬆您的身心靈，釋放壓力，讓您在放鬆中輕鬆自在提升自己。

指導單位：社團法人中華社會福利聯合勸募協會

主辦單位：社團法人台南市癲癇之友協會

活動時間：104年3月07日至05月23日，每週六下午14：30~16：30

活動地點：台南市東區裕農路308號8樓之3

日期	主題	課程內容
03/07	基礎瑜珈	(踏併踏步變化)+緩和
03/14	伸展瑜珈1	椅子上轉腰及腿腳訓練運動+毛巾操手臂伸展操
03/21	伸展瑜珈2	椅子上抬腿+手腳協調訓練
03/28	有氧運動	(踏步+抬腿的變化)+緩和呼吸
04/04	舒緩瑜珈1	椅子操腿部訓練+毛巾舒緩
04/11	舒緩瑜珈2	基礎有氧運動(踏併跨蹲變化訓練)+緩緩呼吸
04/18	舒緩瑜珈3	椅子操手腳併用訓練腿部及腹部+舒緩
04/25	有氧運動	基礎有氧運動前後左右的走位及跨蹲+扭腰+緩和呼吸
05/02	有氧運動	基礎有氧運動(踏併跨步抬腿交叉訓練)+緩和呼吸
05/09	舒緩瑜珈4	椅子+毛巾操+經絡按壓舒緩
05/16	基礎有氧運動	(綜合所有的有氧動作交叉訓練)+緩和呼吸
05/23	綜合練習	椅子+毛巾操(訓練手臂及腿)+舒緩