



銀髮共餐運動



◎主辦單位：台北靈糧堂古亭靈糧福音中心

◎指導單位：台北市政府社會局

◎活動日期：112年1月1日起

◎活動時間：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四
上午 10:00~ 11:30	幸福學堂	銀髮樂活 延緩失能 健康講座	律動健康 伸展操	樂活肌力 運動
11:30~ 12:00	免費簡餐	社區共餐		
12:00~ 15:00	放鬆伸展操 舞蹈律動與 賞析	桌遊 地板滾球	藝術紓壓	社區烹飪

◎活動地點：台北市三元街198號1樓。電話：2339-6540。

◎服務對象：實歲滿60歲以上，限20位名額。

◎上課費用：上課「免費」（如需運動器具或配備請自行付費）

◎上課報到：**請出示健保卡或敬老卡，超過報到時間，當天將無法供餐，請見諒！（需配合便當廠商訂餐截止時間）**

◎午餐收費：1. 一般戶長者酌收食材費，每次50元。

2. 具低收或中低收入身分之長者「免費」。

◎報名規定：(依衛生福利部公告)

1. 報名者需達成下列條件之一：

(1)完成疫苗第一劑接種且滿14日請出示小黃卡 COVID-19 接種紀錄卡。

(2)疫苗第一劑接種未滿14日或未接種者，首次提供或接受服務前應自費提供3日內抗原快篩或PCR檢測陰性證明。

(3)未接種者，後續上課或接受服務前每次均須提供3日內抗原快篩或PCR檢測陰性證明。

2. 實名制上課簽到並量測體溫，倘有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)、呼吸道症狀等，請先返家休息，並採取適當的防護措施。

3. 於據點運動及活動期間需全程戴口罩，上課前手部酒精消毒。

4. 為符合健康促進，必須「上課+共餐」才可報名

5. 先報名的優先上課，其餘按候補順位排定。