



銀髮共餐運動



◎主辦單位：古亭靈糧福音中心

◎指導單位：台北市社會局

◎活動日期：111 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	全 家 有 智 慧	桌 遊	影 片 賞 析	社 區 烹 飪

◎活動地點：台北市三元街198號1樓。 電話：02-2339-6540。

◎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」，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40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. 採梅花座或 1.5 公尺社交距離。

5. 為符合健康促進，必須「上課＋共餐」才可報名。

6. 先報名的優先上課，其餘按候補順位排定。