**103年度 臺中市身心障礙者社區關懷據點**

**有礙 ● 溫暖在一塊** 

親愛的身心障礙朋友、社區民眾，有多久沒有一起參與社區活動了呢？快點加入活動，讓我們一起向健康說Hello~~~~

伊甸基金會每個月固定舉辦兩次健康促進的活動，提供身心障礙者參與社區活動的機會，藉由活動提供身心障礙者休閒生活與身心健康促進活動，更加融合社區生活。

指導單位：臺中市社會局

承辦單位：財團法人伊甸社會福利基金會附設中區服務中心

活動時間：**103年3月到11月**

**每月第二週、第四週之星期三上午09點30分~11點40分**

活動地點：中達里育德里邱厝里聯合活動中心**一樓** **(臺中市北區英才路172號)**

活動對象：15-64歲身心障礙者及其家屬、一般社區民眾(以此順序優先報名)

預計招收15人

活動內容：體適能活動、健康烹飪、健康講座、宣導活動**(詳見背面活動流程表)**

報名方式：親自至辦公室或來電辦理，亦可傳真報名表

連絡電話：04-22980120 分機11 陳社工

傳真號碼：04-22993840

-----------------------------------------------------------延虛線剪下

**報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 出生年月日 |  | 是否使用輪椅 | □是 □否 |
| 身份 | □身心障礙者  □身心障礙者家屬  □社區民眾 | 障礙類別 |  | 障礙等級 |  |
| 聯絡電話 | 住家： 行動電話： | | | | |
| 聯絡地址 |  | | | | |
| 如何知道此活動訊息? | □社會福利機構相關人員 □政府機關  □定點放置的DM(活動中心、公所、教會…)  □朋友介紹 □學校單位: □其他: | | | | |

福利服務中心聯絡電話：04-22980120 分機11 洽陳社工

C:\Documents and Settings\Administrator\桌面\巧巧工具書\圖片集\分隔線\b1011.gif 傳真號碼：04-22993840 (傳真後請來電確認)

**活動流程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間與日期** | | **活動主題** | **內容說明** |
| 三月~十一月  每月第二週  第四週 | 3月18日、3月26日  4月23日  5月21日  6月25日  7月09日  8月06日、8月20日  9月24日  10月08日、10月22日  11月05日、11月19日 | 09：30~10：30體適能活動 | 【體適能】  藉由運動課程提昇個人對自我體能狀況及適當運動重要性的認知,進而培養規律運動的習慣,以促進個人的健康體能。 |
| 10：40~11：40健康講座 | 【健康講座】  安排不同類型的健康講座，以豐富個人的知識，增加其健康知識、衛生保健及預防疾病之觀念。 |
| 4月30日  5月07日  6月11日  7月23日  9月10日 | 09：30~10：30健康烹飪 | 【健康烹飪】  節慶是中國傳統的文化代表，每當重要節日時塑造環境氛圍邀請身障者同慶。亦宣導健康飲食活動，倡導飲食新觀點。 |
| 10：40~11：40健康講座 | 【健康講座】  安排不同類型的健康講座，以豐富個人的知識，增加其健康知識、衛生保健及預防疾病之觀念。 |

**中達里育德里邱厝里聯合活動中心 位置圖**

**篤行國小**

**活動中心**

地址：

臺中市北區英才路172號

C:\Documents and Settings\Administrator\桌面\巧巧工具書\圖片集\分隔線\b1011.gif

**英才路**

**大雅路**

**梅川東路三段**

**篤行路**