

活向高齡

腳踏實地 步步高升

動力不減

A7愛樂福組，以文青社區長輩為主，連續三個週六進行踏步運動，主要以提升長輩的認知、靈活度及活動執行力為出隊目標，希望這次出隊能讓叔叔阿姨認識跟以往高強度身體活動不太一樣的運動，和體驗走路的多元性。

舞動青春

竹德社區關懷據點利用懷舊音樂律動，帶領長者活躍身體，在增加長者的心肺適能及協調能力，以舞蹈帶出熱情，讓長者找回青春的感覺。手工製作則讓長者發揮無限想像，把創意變成回憶，以作紀念。

從此以後：幸福快樂的開始

USR-「運動是良藥 (EXERCISE IS MEDICINE, EIM)」為主題重點，推廣社區及居家運動實踐。透過音樂節奏、健走、有氧、平衡、肌力、伸展，結合居家元素，與長輩互動和體驗，希望長輩不只從此以後，而是在活動當下，產生想更「健康」的念頭和動機。