

EAYUN國際照護預防高級指導員研習會

研習主題：	活躍老化 健康100-以日本YMCA之高齡者照護預防指導為例	
研習目的：	1. 透過研習活動了解活躍的中高齡者在運動課程中的獨特需求。 2. 提升運動機能、口腔機能、理解失智症及提升機能的重點。 3. 學習對中高齡者的健康促進活動指導觀念與技巧。	
日期時間：	10月22日 (日) 9:00~17:00	
活動地點：	臺北市士林運動中心 (臺北市士商路一號)	
指導單位：	臺北市政府體育局	
主辦單位：	亞太福利人材培育協會 (東亞YMCA城市網絡)	
承辦單位：	台北YMCA、臺北市士林運動中心	
研習費用：	本研習會費用每人1,000元將由台北YMCA社會服務部委員會全額補助	
報名方式：	將提供一組網址連結，請於收到後點入網址，完成填寫報名表後送出即可	
時間	內容	
08:30~09:00	報到時間 (按報名編號報到及領取資料)	
09:00~09:30	* 開場及介紹貴賓 * 長官致詞	
09:30~10:30	一、照護預防概論 平均壽命與健康壽命 ~ 人生的最後10年 您想怎麼活 ~ 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】	
10:30~10:40	休息	
10:40~12:00	二、提升運動機能的重點 ①強化下肢肌力 ②提升平衡感 ③提升柔軟度 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】	
12:00~13:30	午餐、休息(請依指示在教室用餐)	
13:30~15:20	三、提升口腔機能的重點 ①維護口腔健康的重點 ②提升口腔機能向上的效果 ③提升維護口腔機能之計劃 ④口腔機能測定的重點 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】	
15:20~15:30	休息	
15:30~17:00	四、理解失智症· 提升機能的重點 ①理解失智症 ②輕度失智 ③何謂認知機能改善活動 重信直人【日本照護預防指導者協會、大阪YMCA】	

