新營區 大宏里社區關懷據點	聯絡人:林恩如 新營區衛生所	電話:06-6355696分機304
日　期	時　間	主　題
7月4日 新東里關懷據點	09:00-10:30	不可不知的事~乳品的營養 營養諮詢及風險篩檢
7月11日	09:00-11:20	樂齡學堂~吃全穀好處多 營養諮詢及風險篩檢服務 樂齡健康Go~居家運動一起來
7月18日	09:00-11:20	樂齡友善-飲食質地調整 營養諮詢及風險篩檢服務 3高i注意~代謝症候群飲食
7月25日 護鎮里關懷據點	09:00-10:30	細菌OUT~廚房衛生~冰箱管理 營養諮詢及風險篩檢服務
鹽水區 洋水里社區關懷據點	聯絡人:顏麗雪 新興醫療社團法人新興醫院	電話:06-6330011分機230
日　期	時　間	主　題
5月20日	08:30-11:10	全穀知多少 居家運動 乳品健康喝
6月10日	09:00-11:00	質地調整飲食 廚房衛生-冰箱管理原則
8月6日 永平里	11:00-11:50	抗慢性發炎食物
下營區 下中社區發展協會	聯絡人:謝快雪 鹽水區下中社區發展協會	電話:0912-993708
日　期	時　間	主　題
5月9日	10:00-11:30	全穀知多少及料理實作
5月13日 田寮社區	10:00-11:00	均衡飲食~活力滿分
5月16日	10:00-11:30	乳品健康喝及料理實作
5月23日	10:00-11:30	質地調整飲食及料理實作
6月4日	10:00-11:30	廚房衛生-冰箱管理及食品衛生
6月6日	09:50-11:30	防癌抗癌飲食 居家運動健身操
白河區 永安里	聯絡人:詹翔宇 白河區衛生所	電話:06-6852014分機208
日　期	時　間	主　題
6月9日	09:00-12:40	全穀知多少課程 質地調整飲食課程 DIY課程-穀粒飯糰+糙米茶
6月16日	09:00-11:40	乳品健康喝 養肌防老 DIY課程-白醬食蔬雞
6月23日	09:00-11:10	冰箱管理五原則
6月30日	09:30-10:30	居家運動一起來
柳營區 中興社區發展協會照顧關懷據點	聯絡人:廖珮彣 柳營區中興社區發展協會	電話:0917-667898
日　期	時　間	主　題
6月5日	09:00-11:00	抗衰弱復健四式教學 三高飲食技巧吃 營養諮詢及風險篩檢服務
6月12日	08:30-11:00	抗衰弱復健四式教學 全穀知多少 質地調整飲食
6月26日	08:30-11:00	抗衰弱復健四式教學 乳品健康喝 廚房的冰箱管理術
6月30日	13:30-16:00	居家運動一起來
7月3日	09:30-10:30	手作課程—藜麥銀耳小米粥製作
7月10日	09:30-10:30	手作課程—綠豆薏仁牛奶製作
柳營區 重溪社區照顧關懷據點	聯絡人:楊翠蓮 柳營區重溪社區發展協會	電話:06-6235122
日　期	時　間	主　題
6月20日	09:50-11:10	我的餐盤健康吃 我的健康餐盤舞蹈
6月27日	08:50-10:00	乳品健康喝 手作課程
7月4日	10:00-11:00	全穀知多少 手作課程
7月18日	10:00-11:00	質地調整飲食/手作課程

8月1日	10:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理原則
8月22日	10:00-11:10	擊退代謝症候群
柳營區 太康里	**聯絡人:李春松 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院**	**電話:06-6226999~72517**
日　期	**時　間**	**主　題**
7月10日	9:00-11:30	我的餐盤均衡吃 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 營養諮詢及風險篩檢
7月17日	9:00-11:30	我的餐盤-多纖好暢快 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 營養諮詢及風險篩檢
7月24日	9:00-11:30	居家健康跟我一起動 「我的餐盤」舞蹈帶動跳
8月7日	9:00-11:30	養肌防老-增肌補體力 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 營養諮詢及風險篩檢
8月21日	9:00-11:30	什麼油「卡」好 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 營養諮詢及風險篩檢
8月28日	9:00-11:30	愛的〝穀〞粒 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 營養諮詢及風險篩檢
後壁區 嘉民關懷據點	**聯絡人:李姵儀 後壁區衛生所**	**電話:06-6872624分機112**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月3日	09:50-11:10	我的餐盤健康吃 我的健康餐盤舞蹈
5月10日	09:50-11:00	乳品健康喝 全穀知多少
5月17日	10:00-11:00	質地調整飲食
5月24日	10:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理原則
5月31日	10:00-11:10	擊退代謝症候群
東山區 高原社區發展協會	**聯絡人:楊尹伶 東山區衛生所**	**電話06-6802618分機105**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月7日	09:00-11:30	營養講座-全穀知多少
5月21日	09:00-11:30	營養講座-乳品健康喝
5月28日	09:00-12:30	質地調整飲食 營養料理實作-五穀米銀養健康餐盒 營養諮詢及風險篩檢服務
6月4日 青山社區	09:00-11:10	居家運動．動動好生活！
6月18日	09:00-11:30	營養講座-廚房衛生-冰箱管理
6月25日	09:00-11:30	營養講座
麻豆區 磚井社區發展協會	**聯絡人:江育慈 麻豆區磚井社區發展協會**	**電話:06-5723068**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月2日	09:00-10:00	我的健康餐盤帶動跳 乳品健康喝 乳品食材示範
6月9日	09:00-10:00	我的健康餐盤帶動跳 全穀知多少 全穀食材示範
6月16日	09:00-10:00	我的健康餐盤帶動跳 質地飲食調整 飲食食材示範
6月23日 麻口里	09:00-10:00	我的健康餐盤帶動跳 三高飲食技巧吃
6月30日	09:00-11:00	我的健康餐盤帶動跳 廚房冰箱管理術 食材適當擺設示範&樂筋骨、骨健康
下營區 下營社區關懷據點	**聯絡人:陳義方 下營區下營社區發展協**	**電話:06-6792971**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月23日	10:30-12:30	我的餐盤-健康好穀粒(乳品的飲養)
6月30日	10:30-12:30	乳品的營養
7月7日	10:30-12:30	高齡友善-飲食質地調整
7月14日	10:30-12:30	護腎好健康
7月21日	10:30-12:30	居家運動

8月4日	10:30-12:30	廚房衛生-冰箱管理
六甲區 龜港里關懷據點 水林里社區關懷據點	**聯絡人:侯玉菁 六甲區衛生所**	**電話:06-6982013分機205**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月18日 水林里	08:50-10:10	我的餐盤健康吃 我的健康餐盤舞蹈
6月26日	08:50-11:00	乳品健康喝 全穀知多少
7月9日	09:00-11:00	質地調整飲食 廚房衛生-冰箱管理原則
7月24日	09:00-10:10	擊退代謝症候群
官田區 官田社區發展協會	**聯絡人:許素珍 官田區官田社區發展協會**	**電話:0921-558301**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月26日	09:00-11:00	質地調整飲食 料理實作：燴豆腐
6月4日	09:00-11:00	全穀知多少 料理實作：南瓜燕麥鹹粥
6月11日	09:00-11:00	乳品健康喝 料理實作：奶香雞肉白醬義大利麵
6月19日	09:00-11:00	「我的餐盤」舞蹈~ 居家健康跟我一起動
6月25日	09:00-11:00	防癌飲食健康吃 營養諮詢及風險篩檢服務
6月30日	09:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理 料理實作：番茄肉末蛋拌麵
佳里區 漳州社區關懷據點	**聯絡人:鍾宜珍 佳里區衛生所**	**電話:06-7224106**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月15日	08:40-10:00	抗衰弱復健四式教學 居家運動一起來: 加強長者運動知識及養成運動習慣
5月29日	08:40-11:00	我的餐盤健康操帶動 全穀雜糧知多少 我的冰箱(廚房衛生-冰箱管理)
6月5日	08:40-11:00	我的餐盤健康操帶動 放心安全吃~質地調整飲食 彩虹蔬果樂多多
6月19日 安西社區關懷據點	09:00-11:00	我的餐盤健康操帶動 乳品健康喝 營養諮詢及風險篩檢服務
學甲區 新榮社區發展協會	**聯絡人:王紋紋 學甲區新榮社區發展協會**	**電話:06-7831971**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月22日	14:00-16:00	喝得飲養-乳品健康
5月29日	14:00-16:00	健康好穀粒．全民show健康
6月5日 美豐社區關懷據點	14:00-16:00	高齡飲食質地新觀念「食」在好美味
6月7日	14:00-16:00	靈活伸肌扇子功
6月12日	14:00-16:00	廚房衛生-冰箱管理
6月19日	14:00-16:00	食物與SDGs良好健康與福祉
西港區 西港社區關懷據點	**聯絡人:王姿尹 西港區衛生所**	**電話:06-7952338分機111**
日　期	**時　間**	**主　題**
	09:00-11:10	我的餐盤健康吃 全穀知多少 我的健康餐盤舞蹈帶動 居家運動
	09:00-11:10	乳品健康喝 居家運動
	09:00-11:10	堅」實健康「油」我打造 居家運動
	09:00-11:10	飲食質地調整 廚房衛生-冰箱管理原則 居家運動
	09:00-11:10	擊退代謝症候群 居家運動
西港區 永樂里社區發展協會	**聯絡人:林誼偵 悠活力企業社**	**電話:0933-538785**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月26日	09:00-11:00	居家運動課程

6月2日	09:00-11:00	我的餐盤均衡吃
6月9日 港東里	09:00-11:00	乳品與骨質疏鬆症
7月7日	09:00-11:00	高齡營養質地調整飲食介紹
7月14日	09:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理
7月28日	09:00-11:00	愛的穀粒
七股區 樹林里關懷據點	**聯絡人:蔡沛汝 七股區衛生所**	**電話:06-7872277分機115**
日　期	**時　間**	**主　題**
8月1日	09:00-11:00	「我的餐盤」舞蹈 廚房衛生-冰箱管理
8月8日	09:00-11:00	吃進健康營養新食代-高齡營養友善飲食 全穀與未精製雜糧健康購
8月14日	10:00-11:00	給你好氣色．預防貧血這樣吃
8月15日	09:00-10:00	養肌防老-居家運動肌力訓練
七股區 龍山社區發展協會	**聯絡人:王聖華 七股區龍山社區發展協會**	**電話:0933-628-292**
日　期	**時　間**	**主　題**
7月4日	9:30-10:30	居家運動課-滾動耆肌銀健康
7月11日	9:00-11:00	我的餐盤均衡吃
7月18日	9:00-11:00	我的餐盤-多纖好暢快
7月25日	9:00-11:00	愛的穀粒
8月1日	9:00-11:00	「什麼油「卡」好」
9月10日 中寮里	9:00-11:00	養肌防老-增肌好體力
將軍區 將軍社區關懷據點	**聯絡人:邱鉅庭 將軍區衛生所**	**電話:06-7942007分機107**
日　期	**時　間**	**主　題**
	09:00-11:30	乳品健康喝 全穀知多少
	09:00-11:30	廚房衛生-冰箱管理 飲食質地
長榮社區發展協會	09:00-10:30	乳品健康喝
長榮社區發展協會	09:00-10:00	居家運動課程
將軍區 北嘉社區發展協會	**聯絡人:李輝煌 將軍區北嘉社區發展協會**	**電話:0910-151533**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月7日	14:00-16:00	我的餐盤均衡吃
5月14日	14:00-16:00	我的餐盤-多纖好暢快
5月24日	14:00-16:00	居家運動-鼓棒氣肌力
5月28日 禮化社區	14:00-16:00	養肌防老-增肌補體力
6月4日	14:00-16:00	什麼油「卡」好」
6月11日	14:00-16:00	愛的〝穀〞粒
北門區 北門嶼教會 (永隆里)	**聯絡人:徐榕駿 財團法人台南市私立聖功社會福利慈善事業基金會**	**電話:06-2501957**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月8日	13:50-15:40	了解全穀與未精製雜糧
5月15日	13:50-15:40	喝的〝飲〞養 乳品健康
5月22日	13:50-15:40	飲食質地調整

5月29日	13:50-15:40	廚房衛生-冰箱管理 長者常用藥物與飲食. 交互關係
6月2日	13:50-15:40	居家運動
北門區 三慈社區照顧關懷據點	**聯絡人:吳旻軒 北門區三慈社區發展協會**	**電話:0932-248169**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月3日	10:00-11:00	全穀知多少
6月10日	10:00-11:00	乳品健康喝
6月17日	10:00-11:00	質地調整飲食
6月24日	10:00-11:00	冰箱管理原則
7月1日	10:00-11:00	居家運動
7月8日	10:00-11:00	增肌好體力，補充蛋白質
新化區 東榮里關懷據點	**聯絡人:郭昭君 新化區東榮社區發展協會**	**電話:06-5900279**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月16日	10:00-11:00	長者居家運動~我的餐盤聰明吃、營養跟著來
6月6日	9:00-12:00	飲食質地調整-高齡友善飲食(含手作料理課程)
6月12日	9:00-12:00	如何正確採購均衡飲食-作伙來去逛超市(含手作料理課程)
6月20日	9:00-12:00	喝的〝飲〞養 乳品健康(含手作料理課程)
7月4日 (結合太平里、全興里、武安里)	9:00-12:00	全穀與未精製雜糧介紹 (含手作料理課程)
7月25日 (結合太平里、全興里、武安里)	9:00-12:00	廚房衛生-冰箱管理原則、如何健康吃遠離代謝症候群 (含手作料理課程)
新化區 知義里巷弄長照站	**聯絡人:徐榕駿 財團法人台南市私立聖功社會福利慈善事業基金會**	**電話:0952-965156**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月5日	13:50-15:50	「我的餐盤均衡吃」
5月12日	13:50-15:50	「我的餐盤-多纖好暢快」
5月19日	13:50-15:50	「養肌防老-增肌補體力」
5月26日	13:50-15:50	「什麼油「卡」好」
6月2日	13:50-15:50	「愛的〝穀〞粒」
7月18日	8:50-10:50	居家運動課程
新市區 大洲社區關懷據點	**聯絡人:李佳蓉 新市區衛生所**	**電話:06-5992504分機207**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月9日	8:30-10:40	我的健康餐盤帶動跳 喝的〝飲〞養 乳品健康 飲食質地調整-高齡友善飲食
6月12日	8:30-10:20	我的健康餐盤帶動跳 全穀與未精製雜糧 廚房衛生-冰箱管理
6月16日	9:00-9:50	我的健康餐盤帶動跳 牙口顧健康、營養好提升
6月19日	9:00-10:00	長者居家運動
大內區 營養教育示範服務據點	**聯絡人:黃湘凌 大內區衛生所**	**電話:06-5761044分機207**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月25日	14:00-16:00	居家運動課程
7月23日	14:00-16:00	我的餐盤均衡吃(飲食質地調整-高齡友善飲食)
7月30日	14:00-16:00	我的餐盤-多纖好暢快
8月6日	14:00-16:00	養肌防老-增肌補體力
8月13日	14:00-16:00	什麼油「卡」好

8月20日	14:00-16:00	愛的〝穀〞粒
安定區 新吉社區關懷據點	**聯絡人:吳淑娟 安定區新吉社區發展協會**	**電話:06-5935446**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月26日	8:40-10:50	我的健康餐盤帶動跳 全穀雜糧知多少 乳品健康喝
6月2日	9:00-10:50	我的健康餐盤帶動跳 我的冰箱(廚房衛生-冰箱管理) 放心安全吃~質地調整飲食
6月3日 中榮關懷據點	9:30-10:30	我的健康餐盤帶動跳 彩虹蔬果樂多多(中榮關懷據點)
6月9日	9:00-10:20	我的健康餐盤舞蹈帶動 居家運動
安定區 港口社區關懷據點	**聯絡人:王淑勤 安定區港口社區發展協會**	**電話:06-5936563**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月20日	8:40-10:50	我的健康餐盤帶動跳 全穀雜糧知多少 乳品健康喝
6月26日	9:00-10:50	我的健康餐盤帶動跳 我的冰箱(廚房衛生-冰箱管理) 放心安全吃~質地調整飲食
6月12日 港尾關懷據點	9:30-10:30	我的健康餐盤帶動跳 彩虹蔬果樂多多(港尾關懷據點)
7月3日	9:00-10:20	我的健康餐盤舞蹈帶動 居家運動
山上區 豐德里 南洲里	**聯絡人:劉怡伶 山上區衛生所**	**電話:06-5781013分機208**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月18日	9:00-10:40	「我的餐盤」暖身操開場 居家運動-活力健康操
6月25日	9:00-10:40	認識六大類食物 營養風險篩檢/前測 居家運動-活力健康操
7月2日	9:00-10:40	全穀營養保健康 營養風險篩檢/前測 居家運動-活力健康操
7月7日	9:00-10:40	營養風險篩檢 全穀知多少
7月14日	9:00-10:40	乳品健康喝 營養諮詢
7月21日	9:00-10:40	質地調整飲食
7月31日 南洲里	8:30-10:40	三高飲食技巧吃 營養諮詢
8月4日	9:00-10:40	廚房的冰箱管理術 營養諮詢
山上區 新莊里 中西區 永華里	**聯絡人:王怡分 國立臺南護理專科學校**	**電話:06-2110600分機249**
日　期	**時　間**	**主　題**
5月14日 中西區 永華里	9:30-11:20	乳品健康吃暨 營養料理實作 「我的餐盤」舞蹈帶動跳 食品衛生 - 冰箱管理
5月20日 山上區 新莊里	9:00-10:50	「我的餐盤」舞蹈帶動跳 食品衛生 - 冰箱管理 質地調整飲食暨 營養料理實作
6月3日 山上區 新莊里	9:00-10:50	居家肌力訓練及抗衰弱復健四式教學 舒壓飲食暨營養料理實作
6月4日 中西區 永華里	9:30-11:20	預防腦中風飲食 營養料理實作 居家肌力訓練及抗衰弱復健四式教學
玉井區 沙里社區照顧關懷據點	**聯絡人:吳芳娥 玉井區天埔社區發展協會**	**電話:06-5749731**
日　期	**時　間**	**主　題**
7月10日	9:20-12:30	廚房衛生-冰箱管理 桌遊或實作
7月11日	9:30-12:30	認識全穀 營養健康食作或桌遊
8月5日	9:20-12:30	飲食質地 桌遊或實作
8月7日	9:30-12:30	「我的餐盤」舞蹈宣導 居家運動
8月8日	9:30-12:30	認識乳品 營養健康食作或桌遊
8月15日	9:20-12:30	營養講座 營養健康食作或桌遊
南化區 北寮社區發展協會	**聯絡人:邱暄雅 安和中醫診所**	**電話:0910-881586**
日　期	**時　間**	**主　題**

5月26日	10:30-11:20	居家運動課程
5月12日	9:30-10:20	全穀知多少
5月19日	9:30-10:20	乳品健康喝
5月27日	14:30-15:20	質地調整飲食
5月20日	9:30-10:20	廚房衛生 冰 箱管理
6月24日 東和社區發展協會	9:30-10:20	吃進健康營養新食代 高齡營養友善飲食
左鎮區 **左中社區照顧關懷據點**	**聯絡人:賈香瑜** **左鎮區左中社區發展協會**	**電話:06-5731254**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月10日	9:30-11:00	我的餐盤健康操 全穀雜糧知多少 全穀雜糧拼圖大賽 自製糙米茶
6月17日 榮和據點	9:30-11:00	我的餐盤健康操 我的冰箱(廚房衛生-冰箱管理) 冰箱擺放貼圖大賽
6月24日	9:30-11:00	我的餐盤健康操 乳品健康喝眼明手快拋乳品大賽 品味各類乳品
7月15日	9:30-11:00	我的餐盤健康操 放心安全吃~質地調整飲食 鳳梨醃肉口感體驗 質地調整肉豆腐漢堡排
7月22日	9:30-11:00	我的餐盤健康操 彩虹蔬果樂多多 綠拿鐵製作
7月25日	9:30-11:00	我的餐盤健康操 居家運動課程
仁德區 **中洲里關懷據點**	**聯絡人:黃麗蘭** **仁德區衛生所**	**電話:06-2704153分機218**
日　期	**時　間**	**主　題**
二行里關懷據點	9:30-11:30	我的餐盤健康吃 我的健康餐盤舞蹈
	9:30-11:30	我的冰箱(廚房衛生-冰箱管理) 營養諮詢及風險篩檢服務
	9:30-12:00	我的健康餐盤舞蹈 健康好穀粒-認識全穀及未精緻雜糧 營養諮詢及風險篩檢服務
	9:30-10:50	我的健康餐盤舞蹈帶動 居家運動一起來
	9:30-12:00	我的健康餐盤舞蹈帶動 乳品健康喝-健康好鈣不可少 營養諮詢及風險篩檢服務
	9:30-12:00	我的健康餐盤舞蹈帶動 飲食質地調整-高齡友善飲食&實作演練
仁德區 **七甲里社區照顧關懷據點**	**聯絡人: 白玉玲** **中華醫事科技大學**	**電話:06-2674567分機509**
日　期	**時　間**	**主　題**
6月6日 大廟里關懷據點	8:50-10:10	全穀知多少 實作: 全穀壽司
6月17日	9:20-10:40	給你好氣色，預防貧血這樣吃 營養諮詢、營養評估
6月20日	8:50-10:00	乳品健康喝 實作:高鈣芝麻鮮奶 營養諮詢、營養評估
6月25日	9:50-11:00	質地調整飲食 實作: 紅藜綠豆糕 營養諮詢、營養評估
7月2日	9:50-11:00	「我的餐盤」舞蹈宣導 居家運動課程 銀髮族居家運動增肌又防跌
7月4日	9:20-10:30	「廚房衛生-冰箱管理」
關廟區 **埤頭社區關懷據點** **下湖社區關懷據點**	**聯絡人:陳曉芸** **關廟區衛生所**	**電話:06-5952395分機209**
日　期	**時　間**	**主　題**
7月1日 五甲社區關懷據點	9:00-11:00	我的健康餐盤舞蹈帶動 三高飲食技巧吃
8月4日	14:00-16:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 全穀知多少 全穀我猜猜猜
8月11日	14:00-16:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 乳品健康喝 乳品料理DIY
8月18日	14:00-16:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 廚房的冰箱管理術 我的冰箱管理
8月25日	14:00-15:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 居家運動課程
9月1日	14:00-16:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 質地調整飲食 質地調整料理示範

龍崎區衛生所	聯絡人:徐愛媚 龍崎區衛生所	電話:06-5941397分機206
日　期	時　間	主　題
5月15日 土崎里活動中心	10:00-11:00	高齡居家運動介紹及實作
6月26日 土崎里活動中心	9:00-11:00	全穀知多少 教具示範與遊戲 DIY燕麥芝麻水果優格
7月23日 采竹館	9:00-11:00	飲食質地調整-高齡友善飲食 DIY鮪魚起司飯捲
7月24日 土崎里活動中心	9:00-10:00	乳品健康喝 示範正確奶粉沖泡 市售奶製品現場品嚐
7月28日 采竹館	9:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理 DIY-黑芝麻豆漿
8月6日 采竹館	9:00-11:00	慢性病患者如何兼顧營養均衡
永康區 龍埔里社區關懷據點	聯絡人:林玉萍 高雄榮民總醫院臺南分院	電話:06-3125101分機68351
日　期	時　間	主　題
5月14日 光復里活動中心	15:00-16:00	乳品健康喝
5月26日 復興里關懷據點	10:00-11:00	廚房衛生-冰箱管理
6月9日 復興里關懷據點	10:00-11:00	乳品健康喝
6月11日 光復里活動中心	15:00-16:00	廚房衛生-冰箱管理
6月23日 復興里活動中心	10:00-11:00	質地調整飲食
6月25日	14:00-15:00	全穀知多少
7月2日 光復里活動中心	15:00-16:00	質地調整飲食
7月9日	14:00-15:00	乳品健康喝
7月16日	14:00-15:00	廚房衛生-冰箱管理
7月23日	14:00~15:00 15:00~16:00	質地調整飲食 營養知識遊戲與運動
7月30日	14:00~15:00 15:00~16:00	低碳飲食 營養知識遊戲與運動
8月6日	14:00~15:00 15:00~16:00	地中海飲食 營養知識遊戲與運動
永康區 南原文化健康站	聯絡人:王淑美 信福長照服務企業有限公司附設臺南市私立信福居家長照機構	電話:06-3123028
日　期	時　間	主　題
6月17日	09:30-10:50	全穀 營養諮詢及風險篩檢服務
7月9日	09:30-11:30	乳品 營養諮詢及風險篩檢服務 保久乳點心時間
7月23日	09:30-10:50	飲食質地 營養諮詢及風險篩檢服務
8月3日 南原教會	11:00-12:00	廚房衛生-冰箱管理 營養諮詢及風險篩檢服務
8月20日 大光	09:30-11:30	外食如何健康吃 營養諮詢及風險篩檢服務
9月2日	09:30-11:30	壺鈴(下肢肌力運動)
東區 東光社區發展協會	聯絡人:黃品涵 東區衛生所	電話:06-2674085
日　期	時　間	主　題
5月6日	9:30-11:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 喝得營養,乳品健康
5月13日	9:30-11:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 我的餐盤均衡吃
5月27日	9:30-11:30	我的健康餐盤舞蹈帶動 全穀類
5月29日 崇善里	10:00-12:00	我的健康餐盤舞蹈帶動 飲食質地調整
6月10日	9:30-11:30	飲食質地調整
6月17日	9:30-11:30	居家運動一起來

東區 德光愛心會社區關懷據點	聯絡人:羅芸淇 衛生福利部臺南醫院	電話:06-2200055分機7201
日　期	時　間	主　題
6月3日	9:30-11:40	全穀知多少-認識全穀及未精緻雜糧 全穀知多少實作演練DIY
6月17日	9:30-11:40	健康動一動: 我的餐盤舞蹈 乳品健康喝 乳品健康喝實作演練
7月1日 結合崇學里、崇信里	9:30-11:40	健康動一動:抗衰弱復健四式 健康增肌一起來 居家運動課程-樂齡運動let’s go
7月15日	9:30-11:40	健康動一動:抗衰弱復健四式 飲食質地調整-高齡友善飲食 飲食質地調整 -示範料理
7月29日	9:30-11:40	冰箱管理原則 代謝症候群防治飲食
南區 國宅社區照顧關懷據點	聯絡人:李金雀 社團法人臺南市南區國宅社區發展協會	電話:06-2631259
日　期	時　間	主　題
5月16日	9:20-11:30	健康動一動 廚房衛生-冰箱管理
5月23日	9:30-12:30	健康動一動 三高我不怕，健康這樣吃 健康辦桌
6月6日	9:30-11:30	健康動一動 飲食質地調整-高齡友善飲食
6月13日	9:30-12:30	居家運動 喝的「飲」養，乳品健康part3 穀色穀香-健康辦桌
6月20日	9:20-11:30	健康動一動 全穀知多少
中西區 永華里	聯絡人:郭家伶 台南市郭綜合醫院	電話:06-222-1111分機8622
日　期	時　間	主　題
7月9日	10:00-11:30	運動課程 我的餐盤均衡吃
7月16日	10:00-11:30	運動課程 什麼油「卡」好
7月23日	10:00-11:30	運動課程 養肌防老-增肌補體力
7月30日	10:00-11:30	運動課程 「愛的〝穀〞粒」
8月6日	10:00-11:30	運動課程 乳品的營養
中西區 赤嵌社區關懷據點	聯絡人:張耕華 赤嵌社區發展協會	電話:0922-821004
日　期	時　間	主　題
7月16日	10:00-11:40	我的餐盤均衡吃 香蕉煎餅-實作示範
7月23日 北華里	10:00-11:40	我的餐盤-多纖好暢快 越式生春捲-實作示範
7月30日	10:00-11:40	養肌防老-增肌補體力 煙燻鮭魚佐酪梨-實作示範
8月6日	10:00-11:40	什麼油「卡」好 橄欖油沙沙醬-實作示範
8月13日	10:00-11:40	愛的〝穀〞粒 穀物優格-實作示範
8月20日	10:00-11:40	我的餐盤-宣導影片 居家運動課程
8月27日	10:00-11:40	我的餐盤-宣導影片 居家運動課程
9月3日	10:00-11:40	我的餐盤-宣導影片 居家運動課程
北區 正覺里社區發展協會	聯絡人:劉美媛 奇美醫療財團法人奇美醫院	電話:06-2812811分機52512
日　期	時　間	主　題
7月3日	9:30-11:30	廚房衛生-冰箱管理 營養諮詢
7月17日	9:30-11:30	居家運動一起來 營養諮詢
7月31日	9:30-11:30	全穀類營養課程
8月14日	9:30-11:30	乳品營養課程 營養諮詢及風險篩檢服務MNA
8月21日	9:30-11:30	飲食質地調整營養課程 營養諮詢及風險篩檢服務
8月28日	9:30-11:30	我的健康餐盤營養課程

北區 成功里發展協會	聯絡人:劉靖香 安和中醫診所	電話:0926-071359
日　期	時　間	主　題
5月29日 文成社區發展協會關懷據點	9:30-10:20	吃進健康營養新食代 高齡營養友善飲食
8月4日	9:30-10:20	居家運動課程
8月11日	9:30-10:20	全穀知多少
8月18日	9:30-10:20	乳品健康喝
8月25日	9:30-10:20	質地調整飲食
9月1日	9:30-10:20	廚房衛生 冰 箱管理
安南區 安和社區關懷據點	聯絡人:徐子媛 安南區衛生所	電話:06-2567406分機234
日　期	時　間	主　題
6月2日	9:30-11:30	質地調整飲食(六大類+咀嚼吞嚥+銀髮友善餐廳介紹 實作課程-流質攪打技巧 營養諮詢及風險篩檢服務
7月7日	9:40-11:00	營養諮詢及風險篩檢服務 我的餐盤舞蹈/抗衰弱復健四式教學 辦別肌少症+運動知識及習慣養成
7月18日	9:30-11:00	營養諮詢及風險篩檢服務 廚房衛生-冰箱管理(食品中毒介紹+低破宣導+模擬商店遊戲)
7月24日	9:30-11:30	營養諮詢及風險篩檢服務 乳品健康喝 實作課程-多種乳飲品DIY
8月4日	9:30-11:30	營養諮詢及風險篩檢服務 全穀知多少 實作課程-多穀甜湯製作
8月21日	9:40-11:20	營養諮詢及風險篩檢服務 代謝症候群
安南區 安汝老人協會社區照顧關懷據點	聯絡人:邱暄雅 安和中醫診所	電話:0910-881586
日　期	時　間	主　題
6月19日	9:30-10:20	愛的〝穀〞粒
7月25日	9:30-11:20	我的餐盤均衡吃 居家運動課程
8月15日	9:30-10:20	我的餐盤 多纖好暢快
8月22日	9:30-10:20	養肌防老 增肌補體力
8月29日	9:30-10:20	什麼油「卡」好
安平區 文平社區關懷據點	聯絡人:魏苹蓉 安平區衛生所	電話:06-2996885分機209
日　期	時　間	主　題
7月17日	10:00-12:00	抗衰弱復健四式 質地調整飲食
7月24日	10:00-12:00	抗衰弱復健四式 乳品健康喝
8月7日	10:00-12:00	抗衰弱復健四式 全穀知多少
8月14日	10:00-12:00	抗衰弱復健四式 廚房衛生-冰箱管理
8月21日	10:00-12:00	抗衰弱復健四式 營養講座