

開心樂活・元氣活齡臺南市北區樂齡學習中心

109 年銀髮族系列課程 (109 年 8~11 月)

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市北區成功國中
- 三、協辦單位：臺南市北區公園國小
- 四、對象及人數：50 歲以上之社區人士(性別不拘)，招收 25 人
- 五、上課地點：公園國小花園樓二樓會議室(公園路 180 號)
- 六、報名方式：(任選下列其中一種方式報名即可)

1. 至下列網址 <https://reurl.cc/0oG0gM> 報名或掃右圖 QR code 報名

2. 請於 7 月 14 日(星期二)前將報名表繳交至公園國小教務處

洽詢電話：2223291#702、742 蔡孜怡主任、林姝砮老師

PS:如遇颱風宣佈停課,樂齡也停課一天

健康講座免費參加
~一定要來喔



項次	日期及時間	課程名稱	講師姓名	講師簡歷
1	08.07(五) 下午 1:30~3:30	健康促進— 活化記憶益智遊 戲及運動保健	蔡幸娟	1. 國立中正大學成人及繼續教育 研究所博士生 2. 教育部樂齡規劃師、樂齡講師 3. 教育部自主學習帶領人 4. 衛福部運動保健師 5. 教育部體適能運動檢測員 6. 長青大學電影欣賞和運動保健 講師
2	08.14(五) 下午 1:30~3:30	愛笑瑜珈	張良鏗	1. 國立中正大學成人及繼續教育 研究所博士 2. 國立臺南生活美學館研發組組 長(退休) 3. 國立臺南生活美學館長青大學 執行長 4. 嘉南藥理科技大學老人服務事 業管理系助理教授 5. 國際愛笑瑜珈協會認證通過之 合格領導人
3	08.21(五) 下午 1:30~3:30	家族自主學習機 制	劉文端	1. 國立中正大學成人及繼續教育 學系博士 2. 美和科技大學健康事業管理系 助理教授 3. 教育部樂齡規劃師,樂齡專業人 員認證 4. 鳳山長青學苑,嘉義樂齡示範中 心,看電影話人生及主題旅遊學 習課程講師 5. [菊島學堂]家族自主學習團體 主持人
4	08.28(五) 下午 1:30~3:30	日照護理健康管 理		
5	09.04(五) 下午 1:30~3:30	當我們同在益起: 奉茶	謝秀足	1. 國立中正大學成人及繼續教育 碩士 2. 教育部第三屆樂齡教育貢獻教 學優良獎 3. 教育部進階樂齡規劃師/龍崎數 位中心拓點講師/教育部專業樂 齡規劃師/長青學苑智慧生活平 板電腦應用講師/長照 2.0 據點 失智預防講師

項次	日期及時間	課程名稱	講師姓名	講師簡歷
6	09.11(五)、09.18(五) 09.25(五)、10.16(五) 下午1:30~3:30	樂齡健康氣功	陳富笙	1. 屏東大學教育行政研究所碩士 2. 鼓山區樂齡學習中心主任 3. 臺南東區、仁武區、鼓山區樂齡學習中心講師。
7	10.23(五) 下午1:30~3:30	茶道生活美學	李有偉	品茗達人和花東米達人
8	10.30(五) 下午1:30~3:30	居家安全— 居家好風水，安全 健康樂逍遙	林永裕	1. 國立中正大學教育學碩士(成教所) 2. 臺灣省堪輿命理協會第四屆理事長/臺南市天衍命理協會第一、四、七屆理事長/臺南市才藝教學工會第一、二屆常務監事/大臺南室內設計工會理事 3. 國立臺南生活美學館講師/康寧園長青學苑講師/永康社區大學講師/國立空中大學推廣教育講師/嘉義看守所講師/嘉義就業中心講師 4. 悅成堂命理學術中心負責人
9	11.06(五) 下午1:30~3:30	茶道生活美學	李有偉	略
10	11.13(五) 下午1:30~3:30	高齡社會趨勢— 樂齡學習的重要性	謝秀足	略
11	11.20(五) 下午1:30~3:30	法律知識— 認識病人自主權利法，讓生死兩無憾	張良鏗	略
12	11.27(五) 下午1:30~3:30	健康促進— 活化記憶益智遊戲及運動保健	蔡幸娟	略

✂-----

〔請沿虛線剪開，交回報名表〕

臺南市北區樂齡中心公園國小分校 109 年銀髮族系列課程 (109 年 8~11 月) 報名表

姓名		年齡		性別	☐ 男 ☐ 女	教育背景	
地址					家： 手機：		
是否有參與其他活動 ☐ 老人會 ☐ 長青學苑 ☐ 關懷據點 ☐ 其他活動 ☐ 無參與其他活動							

◎報名成功者歡迎加入「109 公園樂齡」群組

