

樂齡113春季班要開課囉 歡迎大家踴躍報名

1121223

113 年度新北市瑞芳區樂齡學習中心春季班實施計畫

一、實施目的：提供年長者一個安全舒服的學習機會與空間，透過多元課程的設計及參與，發揮高齡者人生體驗，豐富年長者們的生活內涵，落實終身教育。

二、辦理單位：新北市瑞芳區瑞芳國小。

三、招生對象：55 歲以上具生活自理能力的社區民眾，人數不足時才招收 55 歲以下民眾。

四、報名方式及注意事項：

*採兩階段報名

1. **第一階段為網路線上報名**：自 113 年 2 月 19 日上午 9 點起至 113 年 2 月 23 日中午 12 點止。線上報名需年滿 55 歲，每人僅可選擇一門課程，報名成功不代表選課成功，尚需經系統抽籤後公布正、備取名額。銀髮大學院報名網址，<https://se.ntpc.gov.tw>

2. 113 年 2 月 23 日下午 2 時由教育局公告線上錄取名單(請民眾自行上網查詢，本府不另行通知)。

3. 正取生繳費時間為 113 年 2 月 26 日 9:00 至 113 年 2 月 29 日 16:00 上班時間，繳費成功即完成報名，繳費地點為本校學務處。

4. 113 年 3 月 1 日教育局公告正取生報到人數。

5. **第二階段為現場報名**：自 113 年 3 月 4 日至 3 月 5 日共二天，上午 9:00~12:00、13:00~15:00，報名地點在千禧樓一樓樂齡辦公室，可選多門課程。各班剩餘名額由第一階段線上報名備取生優先遞補，尚有餘額始開放現場報名遞補。

各項課程上課時間，謝絕旁聽，亦不可冒名上課，開課前可退費，3 月 18 日開課後不受理退費。

舊生：請攜帶學員證至瑞芳國小千禧樓樂齡辦公室填寫選課登記表報名並繳費。

新生：請攜帶身份證影本及兩張 1 吋照片至瑞芳國小千禧樓填寫學員報名表暨選課登記表並繳費。

五、課程表與費用：詳見附件一。不限人數的班，開課後一週繼續招生，收費同為\$700。

六、開課時間：自 113 年 3 月 18 日(星期一)起至 113 年 6 月 14 日(星期五)，共 13 次，遇國定假日順延，113 年度樂齡成果展訂在秋季班結束 12 月 21 日(六)下午 1:00。

諮詢電話：瑞芳國小陳黎燕老師 TEL:(02)2497-2058 分機 121。樂齡志工辦公室分機 144。

附件(一) 113 年樂活養生系列課程春季班

註 1：每班人數滿 20 人才開班。(上課時間 1 節 50 分鐘，下課休息 10 分鐘)

星期一課程								
課程編號	上課時間	課程主題	課程內容	講師	上課地點	費用(元)	備註	人數
11301	9:00~10:40	美聲歌唱	國台語歌曲及歌唱技巧教唱	吳修鳴	千禧樓3A	700	上課工具自備	30
11302	09:00~10:40	排舞班	排排隊跳舞，增加身體的柔軟度，舞出健康	黃懿閔	千禧樓地下室	700	上課工具自備	30
11303	13:30~15:10	歌唱學日語	介紹日語歌曲並學習日語	邱瑞祺	千禧樓3A	700	上課工具自備	20
11304	14:00~15:40	薩克斯風自主班	薩克斯風初階課程	詹金城	千禧樓地下室	200	上課工具自備	20
星期二課程								
課程編號	上課時間	課程主題	課程內容	講師	上課地點	費用	備註	人數
11305	16:20~18:00	樂活瑜珈	健康養身，自體運動活化筋骨	何志浮	溫故樓5F地板教室	700	上課工具自備	25
11306	16:00~17:40	詩意二胡	二胡課程	蔡怡芯	千禧樓2A	700	上課工具自備 老師可代購樂器	20
11307	18:45~20:25	經絡養身	愛的能量手，經絡養生班	何雨涵	溫故樓5F地板教室	700	上課工具自備	40
星期三課程								
課程編號	上課時間	課程主題	課程內容	講師	上課地點	費用	備註	人數
11308	09:00~10:40	怡情書法	書法書寫，怡情舒心	林聰明	千禧樓2B	700	上課工具自備	25
11309	09:00~10:40	戲曲唱遊樂青春	戲曲身段舞蹈教學，角色扮演樂趣學	賴怡君 邱愛倫	千禧樓地下室	700	上課工具自備	20
星期四課程								
課程編號	上課時間	課程主題	課程內容	講師	上課地點	費用	備註	人數
11310	09:00~10:40	手語舞蹈	看手在說話-看手在唱歌-看手在跳舞	簡美惠	千禧樓地下室	700	上課工具自備	30
11311	09:00~10:40	鳥語花香	水墨花鳥畫法暨創作	陳文永	千禧樓2B	700	上課工具自備	25
11312	14:00~15:40	3C數位玩生活	快「樂」又「齡」活，成為時尚的3C族！	陳羿丞	千禧樓3A	700	上課工具自備	25
11313	14:00~15:40	薩克斯風	◎薩克斯風進階課程	林育生 詹金城	千禧樓地下室	700	上課工具自備	25
11314	19:00~20:40	太極拳	太極拳能改善體質，養身與防身	林忠熙	圖書館一樓	700	上課工具自備	25
星期五課程								
課程編號	上課時間	課程主題	課程內容	講師	上課地點	費用	備註	人數
11315	09:30~11:10	中草藥精油	中草藥精油之居家保健護理	吳雅惠	千禧樓3A	700	上課用品統一購買	25
11316	18:45~20:25	肌動核心	舞出健康，活化筋骨	陳敬閔	溫故樓5F地板教室	700	上課工具自備	25
11317	09:00~10:40	攝影技巧+修圖	攝影技巧及AI影像處理、自備相機筆電	黃龍文	千禧樓2A	700	上課自備工具	20

