**106年臺南市永康區樂齡學習中心**

**~大橋分班課程實施計畫~**

一、依據：臺南市永康區樂齡學習中心計畫辦理

二、目標：

1.鼓勵銀髮族活到老，學到老，保障其終身學習的權益。

2.擴展銀髮族人際關係，強化其身心健康，促進其成功老化。

3.提升銀髮族社會適應能力，降低被社會隔離的心裡創傷。

4.建立銀髮族和善無歧視的溫暖環境，體悟生命的真諦。

三、主辦單位：永康區樂齡學習中心

四、協辦單位：大橋國小教務處

五、參加人員：設籍本市50歲以上銀髮族或希望豐富健康知識市民

六、辦理方式：外聘教師帶領學員進行課程活動。

七、預定課程：如下表（**授課教師得依實際現況進行調整**）

 1.養生樂活系列

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 手工藝 | 課程內容 | 上課地點 | 需自備用品 |
| 9/11(一) 08:00-12:00 | 樂活系列-戳羊毛氈 | 志工教室 | 老師準備 |
| 9/18(一) 08:00-12:00 | 樂活系列-戳羊毛氈 | 志工教室 | 老師準備 |
| 9/25(一) 08:00-12:00 | 養生系列-蛋糕製作 | 志工教室 | 老師準備 |
| 10/2(一) 08:00-12:00 | 養生系列-披薩製作 | 志工教室 | 老師準備 |
| 10/16(一) 08:00-12:00 | 樂活系列-串珠製作 | 志工教室 | 老師準備 |
| 10/23(一) 08:00-12:00 | 樂活系列-串珠製作 | 志工教室 | 老師準備 |

 2.太極拳—時間16:30-17:30，地點—大橋堂玄關

6/5(一)，6/6(二)，6/8(四)，6/12(一)，6/13(二)，6/15(四)，6/19(一)，6/20(二)，6/22(四)，6/26(一)，6/27(二)，6/29(四)、9/4(一)，9/5(二)，9/7(四)、9/11(一)，9/12(二)，9/14(四)，9/18(一)，9/19(二)，9/21(四)，9/25(一)，9/26(二)，9/28(四)

十、經費來源：由永康區樂齡學習中心補助專款支付。

十一、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

報名表( 下午4:00前將報名表交至大橋國小教務處)

太極拳請於5/26(五)

養生樂活系列請於9/7(四)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 身分證字號 | 電話(手機) | 參加項目 |
|  |  |  | □太極拳□養生樂活系列 |
| 住址 |  |