



# 台南市山上區樂齡中心 106 年 3 月課表

※主辦單位：教育部 承辦單位：臺南市立山上國民中學

※本部地址：台南市山上里 130 號(一樓樂齡教室)

※對象：55 歲以上人士(性別不拘)

※洽詢電話：7021578 分機 11※報名須知：電話或現場報名

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27 <b>銀髮體適能</b> 地點：山上活動中心 講師：方怡堯老師 時間：早上 9~11 點	28 <b>貢獻服務</b> 地點：奇美博物館 講師：華山 9~15 點 主題：關懷獨居老人	29	30	31



# 台南市山上區樂齡中心 106 年 4 月課表

※主辦單位：教育部 承辦單位：臺南市立山上國民中學

※本部地址：台南市山上里 130 號(一樓樂齡教室)

※對象：55 歲以上人士(性別不拘)

※洽詢電話：7021578 分機 11※報名須知：電話或現場報名

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	2
3	4	<b>5 <u>作陣藝起來</u></b> 地點：山上活動中心 講師：程雪燕老師 9-11 主題：樂齡手部運動	6	7
10	11	<b>12 <u>作陣藝起來</u></b> 地點：山上活動中心 講師：程雪燕老師 9-11 主題：樂齡手部運動	13	14
17	18	<b>19 <u>作陣藝起來</u></b> 地點：山上活動中心 講師：程雪燕老師 9-12 主題：樂齡手部運動	20	<b>21 <u>銀髮生活</u></b> 地點：山上活動中心 講師：吳永寬 9-11 點 樂齡政策宣導-社會變遷 老化準備
24	<b>25 <u>健康保健</u></b> 地點：山上活動中心 講師：林惠章 9-11 點 主題：銀髮族預防跌倒宣 導	<b>26 <u>作陣藝起來</u></b> 地點：山上活動中心 講師：程雪燕老師 9-11 主題：樂齡手部運動	<b>27 <u>貢獻服務</u></b> 集合地點：山上國中 講師：蘇郁婷 09-12 主題：關懷獨居老人	<b>28 <u>銀髮生活</u></b> 地點：山上活動中心 講師：吳永寬 9-11 點 樂齡政策宣導-心理健康 生活規劃篇



# 台南市山上區樂齡中心 106 年五月課表

※主辦單位：教育部 承辦單位：臺南市立山上國民中學  
 ※本部地址：台南市山上里 130 號(一樓樂齡教室)  
 ※對象：55 歲以上人士(性別不拘)  
 ※洽詢電話：7021578 分機 11 ※報名須知：電話或現場報名

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p><b>1 食用小花園</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林軒漢 09~11 點                      主題：花園面面觀</p>	<p><b>2 銀髮體適能</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林惠章 9-11 點                      主題：健康毛巾操</p>	3	<p><b>4 居家生活安全</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：莊順智警員 9-11 點                      時間：交通安全宣導</p>	5
<p><b>8 食用小花園</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林軒漢 09~11 點                      主題：我所希望的小花園</p>	<p><b>9 銀髮體適能</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林惠章 9-11 點                      主題：健康毛巾操</p>	10	<p><b>11 銀髮生活</b>                      地點：山上活動中心                      講師：吳永寬老師 9~11 點                      主題：益智桌遊抗老遊戲</p>	12
<p><b>15 食用小花園</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林軒漢 09~11 點                      主題：食用小花園習作 1</p>	<p><b>16 銀髮體適能</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林惠章 9-11 點                      主題：健康毛巾操</p>	17	<p><b>18 端午包粽課程</b>                      地點：山上國中                      人員：樂齡志工一起來                      時間：早上 7~9 點</p>	<p><b>19 貢獻服務</b>                      地點：山上國中門口集合                      時間：0830~1130                      主題：端午關懷長輩活動</p>
<p><b>22 食用小花園</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林軒漢 09~11 點                      主題：食用小花園習作 2</p>	<p><b>23 銀髮體適能</b>                      地點：山上里活動中心                      講師：林惠章 9-11 點                      主題：健康毛巾操</p>	24	<p><b>25 居家生活 DIY</b>                      地點：山上區圖書館 3 樓                      講師：吳秀琴 9-11 點                      主題：防蚊膏紫雲膏                      (100 元限量 20 組)</p>	<p><b>26 拼布課程</b>                      地點：山上國中                      講師：蔡淑青 0830~1130                      主題：貓頭鷹(一)</p>
29 端午連假	30 端午節	31		



# 台南市山上區樂齡中心 106 年六月課表

※主辦單位：教育部 承辦單位：臺南市立山上國民中學  
 ※本部地址：台南市山上里 130 號(一樓樂齡教室)  
 ※對象：55 歲以上人士(性別不拘)  
 ※洽詢電話：7021578 分機 11※報名須知：電話或現場報名

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	<b>2 拼布課程</b> 地點：山上國中 講師：蔡淑青 0830~1130 主題：貓頭鷹(二)
<b>5 世界之庭</b> 地點：山上里活動中心 講師：林軒漢 09~11 點 主題：我的花園筆記	<b>6 銀髮體適能</b> 地點：明和里活動中心 講師：林惠章 9-11 點 主題：健康毛巾操	7	8	<b>9 拼布課程</b> 地點：山上國中 講師：蔡淑青 0830~1130 主題：貓頭鷹(三)
<b>12 世界之庭</b> 地點：山上淨水場 講師：林軒漢 09~11 點 主題：我的大庭園	<b>13 銀髮體適能</b> 地點：明和里活動中心 講師：林惠章 9-11 點 主題：健康毛巾操	14	<b>15 貢獻服務</b> 地點：山上國中門口集合 時間：0830~1130 主題：端午節關懷獨居長輩	<b>16 拼布課程</b> 地點：山上國中 講師：蔡淑青 0830~1130 主題：房子面紙盒(一)
<b>19 世界之庭</b> 地點：山上里活動中心 講師：林軒漢 09~11 點 主題：大小花園的對話	<b>20 銀髮體適能</b> 地點：明和里活動中心 講師：林惠章 9-11 點 主題：健康毛巾操	21	<b>22 銀髮生活</b> 地點：山上里活動中心 講師：吳永寬老師 9~11 點 主題：銀髮族食衣住行篇	<b>23 拼布課程</b> 地點：山上國中 講師：蔡淑青 0830~1130 主題：房子面紙盒(二)
<b>26 世界之庭</b> 地點：山上里活動中心 講師：林軒漢 09~11 點 主題：大小花園的對話	<b>27 銀髮體適能</b> 地點：明和里活動中心 講師：林惠章 9-11 點 主題：健康毛巾操	28	<b>29 居家生活 DIY</b> 地點：山上區圖書館 3 樓 講師：吳秀琴老師 9-11 點 主題：平安皂(100 元 20 組)	<b>30 拼布課程</b> 地點：山上國中 講師：蔡淑青 0830~1130 主題：房子面紙盒(三)

