

臺北市懷生國中 109 年度「樂齡學堂」招生簡章

一、主旨：為增進代間情感，落實長者健康照護，並活絡社區互動，體現終身學習。

二、辦理單位：懷生國中輔導室

三、活動時間：

(一) 109 年 9 月 3 日至 12 月 10 日。

(二) 本年度共開 3 門課程，樂齡生活瑜珈班(每週四 16:00-17:30)、樂齡養生休閒班(每週一 13:30-16:30)及交通安全講座(10/8 週四 15:00-16:00)，可重複報名。

(三) 課程開始後仍可報名，唯瑜珈班名額有限，直至額滿為止。

(四) 課程表：

課程名稱	樂齡生活瑜珈班	樂齡養生休閒班	樂齡交通安全講座
上課老師	林美利老師	李迪權老師	臺北市監理所講師
上課內容	1.瑜珈基礎入門 2.肢體放鬆與呼吸調養 3.身體柔軟度和肌力練習 4.了解身體架構與健康的關係	無需任何基礎，輕鬆學習美術，享受創作的美感與樂趣，讓身心平靜放鬆、紓解壓力。 ◎課程規劃： 10/5、10/12 基礎素描 10/19、10/26 彩色蠟筆入門 11/2、11/9 實物版畫	1. 實用交通規則說明 2. 交通安全常識 3. 實例分享與解析
上課時間	9/3~12/10 星期四 16:00~17:30，共 14 週	10/5~11/9 星期一 13:30~16:30，共 6 週	109.10.8 星期四 15:00-16:00
上課地點	輔導室團輔室	圖書館會議室	圖書館會議室

四、報名截止日：即日起至額滿為止(課程開始後仍可補報名)。

五、報名方式(任選)

(一) 來電本校輔導室 2721-5078 分機 553 彭組長。

(二) 填寫報名表單，交至懷生國中輔導室。

六、報名費用：免費。

七、報名資格：年齡 55 歲以上之長者，不限性別。

八、注意事項：

(一) 如果有特殊疾病或需求，請主動告知。

(二) 學員攜帶之貴重物品，請自行保管。

(三) 個人衛生考量，樂齡生活瑜珈班請自備瑜珈墊、毛巾。

填表日期： 年 月 日

姓 名		性別		出生年次	民國	年
連絡電話						
電子信箱 (選 填)						
課 程	<input type="checkbox"/> 樂齡生活瑜珈班 109/9/3-12/10 每週四 16:00-17:30，共 14 堂 <input type="checkbox"/> 樂齡養生休閒班 109/10/5-11/9 每週一 13:30-16:30，共 6 堂 <input type="checkbox"/> 樂齡交通安全講座 109/10/8 星期四 15:00-16:00，共 1 堂 ※備註：課程開始後仍可報名，唯瑜珈班名額有限，直至額滿為止 ※國定假日不上課。					
簽 名						
備註： 一、報名資格：年齡 55 歲以上之長者，不限性別。 二、身心狀況不適合運動者(例如患有心臟病、傳染病、癲癇、或其他慢性疾病.....者)，請勿報名參加，如因此發生意外，由報名者自行負責。 三、課程免費。						