

臺南市南區樂齡學習中心

115 年度第一期「樂齡成長班」課程

(9)開南班(臺南市南區開南里新建路 48 號)

本期材料費共計 NT\$50 元，報名時繳交

地點：開南里活動中心

時間：每週三 上午 09:00-11:00

日期	主題	教學內容	講師	備註
07/01(三)	老歌猜猜樂	益智動腦、猜歌名、我唱你猜	專業職能治療師 劉書辰老師	
07/08(三)	樂齡族法務須知	預立遺囑能夠讓立遺囑人在生前進行財產分配規劃，保障財產分配符合立遺囑人的意願	民間司法改革基金會聘任律師	
07/15(三)	流行健康非洲鼓	非洲鼓教學及練習	一般樂齡講師 謝兆豐老師	
07/22(三)	保密防跌	間歇有氧提升心肺耐力與單、雙腳重心轉換，增加平衡能力，使用彈力繩進行肌力訓練	儲良均教練	
07/29(三)	樂智齡行活力漾	腦力活化與身體律動，透過多元活動健全認知與生活功能	樂齡專業規劃師 劉采菁老師	
08/05(三)	彩色人生.眼部保養	1. 好眼力與五臟的保健 2. 眼部 spa：薰眼與按摩 3. 吃出炯炯有神	歸元堂中藥行 黃品宜老師	飲用水杯
08/12(三)	法式滾滾樂	法式滾球	台南市滾球協會 卓雪雲教練	
08/19(三)	守護靈魂之窗－認識老年常見眼疾	1. 白內障超音波乳化術 2. 青光眼藥物控制方式	台南市市立醫院 社區服務課	