

臺南市南區樂齡學習中心

115 年度第一期「樂齡成長班」課程

(1) 鯤鯨班-(臺南市南區鯤鯨路 66 巷 7 號) 本期材料費共計 NT\$100 元

		地點：鯤鯨里活動中心 2 樓		時間：每週二 上午 9:00-11:00	
次別	日期	主題	教學內容	講師	備註
1	03/24(二)	青春無敵，樂活新主張	樂齡學習重要性	樂齡專業規劃師 李莉莉老師	
2	03/31(二)	稅務宣導	地價稅節稅及綜合所得稅介紹	國稅局稅捐處 吳伯煒老師	
3	04/07(二)	善用自己的開心選擇權	樂齡退休人生，天天都是星期天，如何運用自己的開心選擇權，過好人生下半場	樂齡專業規劃師 江慶源老師	
4	04/14(二)	吃對營養練對肌力	安全的肌力訓練、輕有氧，讓循環變好、教你怎麼吃，補對營養讓走路、站起來、生活都比較輕鬆	一米陽光工作室 沈世璋教練	
5	04/21(二)	季節養生	1. 好眼力與五臟的保健 2. 眼部 spa：薰眼與按摩	歸元堂中藥行 黃品宜老師	飲用水杯
6	04/28(二)	歌聲詠嘆活出精彩	歌曲欣賞、歌唱技巧、藝術欣賞	一般樂齡講師 蔡茗淇老師	
7	05/05(二)	芥菜種伴你防災，樂齡防災動	如何幫助自己降低傷害，或是可以如何幫助他人，避免受災、恢復日常的生活	財團法人基督教芥菜種會	
8	05/12(二)	健康促進策略	如何維持吞嚥功能不退化	專業整復課程講師 詹郁彬老師	
9	05/19(二)	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	
10	05/26(二)	樂齡族法務須知	變成警示帳戶意思是帳戶可能涉及刑事犯罪案件，例如洗錢、詐欺等	民間司法改革基金會 聘任律師	
11	06/02(二)	彩繪樂齡人生	水溶性色鉛筆介紹及體驗	台南應用科技大學 李宏二老師	
12	06/09(二)	生活綠美化營造安心家	以香草植物為媒介，透過一系列園藝活動，幫助參與者在感官、認知、社交與體能層面獲得提升	樂齡專業規劃師 謝秀足老師	
13	06/16(二)	歌聲詠嘆活出精彩	歌曲欣賞、歌唱技巧、藝術欣賞	一般樂齡講師 蔡茗淇老師	
備註		本期材料費共計 NT\$100 元，報名時繳交，招收上限 40 人			