

# 臺南市南區樂齡學習中心

## 115 年度第一期「樂齡成長班」課程

(7)白雪班(臺南市南區利南街 136 號) 本期材料費共計 NT\$50 元，報名時繳交

地點：日新里活動中心		時間：每週四 上午 10:00-12:00			
次別	日期	主題	教學內容	講師	備註
1	04/23(四)	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	04/30(四)	生活科技運用	手機基本常識及操作	多媒體教師 許文綺老師	
3	05/07(四)	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	
4	05/14(四)	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	
5	05/21(四)	季節養生	提升免疫力. 從口腔調養開始	歸元堂中藥行 黃品宜老師	飲用 水杯
6	05/28(四)	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	
7	06/04(四)	樂齡舞活力	有氧舞蹈	樂齡專業規劃師 鄭美蓮老師	
8	06/11(四)	日常健康保健	舒緩手腳痠痛按摩自己來	臺南社區大學講師 許祥清老師	