

(5)南都班(臺南市南區中華南路二段 247-2 號)

地點：南都里活動中心					時間：每週一 下午 14:00-16:00
次別	日 期	主 題	教 學 內 容	講 師	備 註
1	04/07(一)	詐騙手法五花八門	反詐 4 部曲 1. 識詐 2. 堵詐 3. 阻詐 4. 懲詐	樂齡專業規劃師 謝秀足老師	招收 上限 30 人
2	04/14(一)	認知訓練	腦力運動會	樂齡專業規劃師 李莉莉老師	
3	04/21(一)	長照資源知多少	認識長照服務資源	永健居家長照機構 蔡碧娥老師	
4	04/28(一)	活化記憶力-樂活健腦齡機移動	1. 數字手指操 2. 益智思維七彩方塊拼圖大挑戰	樂齡專業規劃師 李如相老師	
5	05/05(一)	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	
6	05/12(一)	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	
7	05/19(一)	法式滾滾樂	法式滾球	台南市滾球協會 卓雪雲教練	
8	05/26(一)	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	