

106 年度花蓮縣市鳳林鎮樂齡學習中心簡介

承辦單位：花蓮縣牛根草社區發展促進會
樂齡學習中心聯絡電話：(03) 8764630、(03) 8762101
樂齡學習中心傳真電話：(03) 8762412
樂齡學習中心聯絡之電子信箱：news470718@yahoo.com.tw
樂齡學習中心常態式上課地點及分班：鳳林鎮南平里八德路 56 號(南平分班)
樂齡學習中心開放時間：每週 2 天，星期一、四，上午 8 時至下午 13 時。
樂齡學習中心 106 年度課程規劃： 課程類型：核心課程計 180 小時，課程主題為 1. 生活安全包含用藥安全、預防詐騙、交通安全、財務管理等。 2. 運動保健則包括銀髮體適能、規律運動、地中海飲食、健康資訊等。 3. 心靈成長包括活化記憶力、看電影話人生等。 4. 人際關係課程包括電腦無國界、主題旅遊等。 5. 政策宣導包括活躍樂齡、消費者保護、性別平等、生命教育。 中心自主課程有 198 小時，涵蓋樂齡故事繪本系列、在地風俗民情、環境與生態、源連結、多元文化、樂齡老照片說故事、客家歌謠傳唱、生活新知講座、手工藝、齡舞導班、創意生活等
106 年樂齡學習中心特色： 鳳林鎮是一個從桃竹苗二度移民的客家聚落，保有晴耕雨讀民風，是全國最多校長的鄉鎮、也是全國六大長壽村之一，鳳林長壽村的居民雖是高齡，仍能經常從事生產勞動的體力活動，代替了溫和持久的運動，身體自然健朗。鳳林鎮於 104 年通過全台灣第一個國際慢城認證的鄉鎮，居民生活步調優閒，人口約 11006 人，散佈在 120,5181 平方公里土地上，鄰里社區之往來皆以徒步、機車、腳踏車、四輪電動車或自用車代步，搭乘火車、客運也方便。
民眾如何取得樂齡學習中心學習資訊： 1、花蓮縣市樂齡學習網 2、樂齡學習中心網站、FaceBook（或部落格）等連結網址： （1）網站：台灣社區通-牛根草 （2）FaceBook：花蓮草